



# XWEBÛN

Hejmar 12

KOVARA JINÊN CIWAN ÊN AZAD

SIBAT  
2020



DER FRÜHLING IN  
UNSEREM KÖRPER



# naverok contents

XWEBÛN

SIBAT' 2020



## Rêber APO

Das wahre Gesicht des „schwarzen Tages“ 3

The principles of the free women are the first signs of freedom 8

## çand & dîrok

culture & history

Rêber APO wird uns immer erreichen 12

Der Zyklus in uns 16

The Female Menstruation Between Sacredness and Taboo 19

Von der Göttlichkeit zum Tabu 23

Unsere Menstruation - ein Luxusproblem? 26

Der Mond in uns 28

The Woman in Mother Nature 32

Ahenga Jin û Xweza 35

Das Universum ist weiblich! 38

4'ê Nîsanê ji nû ve vejîna jina Kurd e 41

Bi xwazaya reyde girêdayîş 44



## şehîd

martyr

Ş. Viyan Soran und Ş. Viyan Peyman 46

## amargî

amargî

Der Frühling in unserem Körper 51



## huner

art

Bild: Die Belebte 58

Bild: Die Belebende 59

Filmempfehlung: Green Frontier 60

## Der Frühling in unserem Körper

Rêhevalên Rojê,

Xweza her tim hem mamoste, hem jî rêhevala jinê bû. Têkîliya jin û xweza hem sembiyotîk, hem diyalektîk e. Hevsengiya ku jin û xweza jiyana kirin bingeha civaka azad û kolektîf bû. Lê baviksalarî dixwaze jin ji xwezayê qut bike, jinê tam bişkîne û wisa pergala xwe xurt bike. Niha jina ku di dema Neolotîk de wek hebûnekî pîroz hate dîtin, jina ku periyoda vê wek mizgînî hate destgirtin, îro wek hebûneke qirêj, qels û kole tê dîtin. Divê em beriya xwe bidin têkîliya jin û xwezayê, xwezaya jin û tabûyên ku derdora jinê hatin avakirin. Pê re girêdayî em ê bi teybetî beriya xwe bidin periyoda jinan.

Bi ruxmê hewldanên baviksalarîyê girêdanbûna jinê bi xwezayê re - çiqasî veşartî be jî - hîn kûr e. Hîn jî dengê xwedawendên mezin di dilên me de olan didin. Û ev hêza xwedawendbûnê dibe ku demekî dirêj di tarîti de maba. Lê bi derketina Ronahiyê, bi derketina Rêber APO ev dengvedan dîsa bûye qîrîneke mezin! Lewma 4ê Nîsanê ne rojbûna Rêber APO ye, 4ê Nîsanê rojbûna gele Kurd, bi teybetî rojbûna jina Kurd e, ku têkoşîna Inannayan ji nû ve dest pê kirin. Em jinên ku li ser şopa xwedawendan dimeşin, jinên şerker wekî şehîd Viyan Soran û Viyan Peyman ji nû ve bi bîr tînin!

**Ji ber vê bi rihê xwedawenda Zîlan ber bi jiyana azad bimeşin,**

Kovara Xwebûn



f @xwebunxweparastin

ig @xwebunxweparastin\_official

# DAS WAHRE GESICHT DES „SCHWARZEN TAGES“

DER VORLIEGENDE TEXT IST EIN REDAKTIONELL BEARBEITETER AUSZUG AUS RÊBER APOS VERTEIDIGUNGSSCHRIFT: JENSEITS VON STAAT, MACHT UND GEWALT (2015), S. 512-526. RÊBER APO DECKT IN DIESER PASSAGE DIE HINTERGRÜNDE FÜR DEN ZWISCHENSTAATLICH GEPLANTEN KOMPLOTT DES 15. FEBRUARS 1999 AUF. DIESER TAG WIRD VON DER KURDISCHEN BEVÖLKERUNG ALS „ROJA REŞ“ (SCHWARZER TAG) BEZEICHNET, DENN DIE FESTNAHME VON RÊBER APO WIRD ALS EINEN GENOZIDALEN ANGRIFF GEGEN DIE GANZE KURDISCHE BEVÖLKERUNG VERSTANDEN.

Ohne die Hintergründe des Komplottes und seine Beteiligten genau zu verstehen, kann man kein Problem lösen. Trotz meiner ernsthaften Schwächen und Fehler, von denen ich einige besitze, kann man nicht leugnen, dass ich einen demokratischen Aufbruch der Völker im allgemeinen, insbesondere des Volkes von Kurdistan vertrete.

Die Feinde einigten sich auf ein politisches Programm, das einem Föderalstaat Kurdistan gleichkommen konnte. Dieses Programm sollte unter der Führung der Türkei durchgeführt werden. Im Gegenzug sollte ich und die PKK von allen als Terroristen verurteilt werden. Das am 17. September 1998 geschlossene Ankara-Washington-Abkommen war zwar geheim, aufmerksamen politischen Beobachtern entging jedoch keineswegs, dass es voller Widersprüche steckte. Alle Beteiligten versuchten, die anderen über den Tisch zu ziehen, und verhielten sich lediglich taktisch zueinander. Die Jagd auf mich

wurde durch dieses Abkommen weltweit beschleunigt. Zumindest ein Flügel der USA zeigte sich hierbei entschlossen. Auch von Seiten der israelischen Rechten gab es Drängen und umfangreiche Unterstützung. Während Großbritannien eine gute Planung durchführte, beteiligte sich Israel durch geheimdienstliche Tätigkeit an dem Plan. 1996 war ein militärisch-wirtschaftlicher Pakt zwischen Israel und der Türkei geschlossen worden.

Am 6. Mai 1996 war ein Attentat auf mich misslungen, bei dem ein mit einer Tonne Sprengstoff beladenes Fahrzeug die Gebäude, in denen auch ich mich befand, in die Luft sprengte. Die damalige Ministerpräsidentin Tansu Çiller hatte dafür 50 Millionen Dollar bezahlt. Nach diesem Fehlschlag kam das letzte Komplott auf die Tagesordnung. Die Rede des türkischen Militärkommandanten am 17. September, die einem Ultimatum an Syrien gleichkam, war der nächste Schritt. Als der Krieg gegen Syrien auf die Tagesordnung kam, tat die syrische Re-

gierung nichts Anderes, als zu mir zu sagen: „Geh aus Syrien, wie Du es für richtig hältst, aber geh.“ Nach einem Ruf aus Griechenland, dessen Hintergründe immer noch nicht ganz verstanden sind, und den man als Einladung bezeichnen kann, beschloss ich, mich auf das „Abenteuer Athen“ einzulassen. Mein Ideal war immer gewesen, mich in die Berge meines Landes zu begeben. Aber aus ethischen Beweggründen schob ich diese Reise auf, die den Tod von Tausenden Menschen mit sich hätte bringen können. Ich dachte, es sei angemessener, in Europa die Chancen für eine politische Lösung wahrzunehmen. In Athen empfingen mich jedoch nicht aufrichtige Freunde, sondern eine Hinterlist des griechischen Staates.

## Kritik am EGMR (Europäischer Gerichtshof für Menschenrechte)

Einer der wichtigsten Punkte, den man an meinem Prozess vor dem EGMR kritisieren muss,

betrifft das Verhältnis von Individuum und Gesellschaft. Bei der Geburt der westlichen Zivilisation steht der Individualismus im Vordergrund. Das gesunde Gleichgewicht zwischen Gesellschaft und Individuum ist auf geradezu absurde Weise zugunsten des Individuums gekippt. Gesellschaftlichkeit wird als Sklaverei, etwas Negatives verstanden. Dass mir beim EGMR nur ein „individuelles Beschwerderecht“ zuerkannt wird, ist die Widerspiegelung dessen im juristischen Bereich. Ein Individuum, welches komplett gesellschaftlich ist und sich in jeder Hinsicht auf diese Weise präsentiert, getrennt von seiner Gesellschaft und dem Willen seines Volkes zu betrachten, ist nichts anderes als eine juristische List. Sie widerspricht auch dem Gerechtigkeitsgefühl, welches dem Recht zugrunde liegt. Darüber hinaus dient sie bewusst oder unbewusst dazu, eine bedeutende politische Realität zu verschleiern. Sie hält die freie politische Bewegung des kurdischen Volkes außerhalb des Rechts. Dass man die Rechtmäßigkeit der kurdischen Befreiungsbewegung von der Tagesordnung fernhält, führt dazu, dass die Verantwortung der EU

**Vor dem EGMR sind Tausende von Klagen kurdischer Opfer anhängig. Erinnern diese etwa nicht an die Bilanz eines Krieges?**

für das kurdische Volk vertuscht wird. Ich erwarte ein Urteil, welches das Gleichgewicht zwischen Individuum und Gesellschaft akzeptiert. Der EGMR hat in seinem Urteil vom 6. Mai 2003 das Urteil des türkischen Staatssicherheitsgerichts mit der Begründung zurückgewiesen, das Gericht sei nicht unabhängig gewesen und der Prozess gegen mich nicht fair verlaufen. Andererseits hat es die



Ansicht vertreten, dass es mit dem Recht vereinbar sei, dass ich infolge eines der folgenschwersten Komplote des 20. Jahrhunderts vor ein Gericht gebracht wurde, das nicht unabhängig und gerecht urteilt. Dieses Urteil ist seinem Wesen nach ausschließlich politisch und stellt selbst eine Fortsetzung des Komplotts dar. Mei-

**In der Geschichte hat es niemals einen individuellen Terroristen gegeben, der imstande gewesen wäre, 30-40.000 Menschen zu töten.**

ne Entführung steht im völligen Widerspruch zu Artikel 5 Absatz 2 der europäischen Menschenrechtskonvention. Entsprechend dieser Konvention musste ich wieder dorthin gebracht werden, von wo ich geholt wurde. Dass man mich nicht einmal angehört hat, zeigt, dass das Urteil schon vorab gefällt war. Noch wichtiger ist, dass ich von einem Ort entführt wurde, der als europäisches Territorium gelten muss. Ich scheue kein Urteil. Es ist mein natürliches Recht, dass gegen mich im Geiste der Konvention, die auch die Türkei unterzeichnet hat, vor einem unabhängigen und gerechten Gericht verhandelt wird. Die wichtigste Aufgabe des EGMR sollte es sein, den Weg für eine derartige Gerichtsverhandlung frei zu machen. Das Urteil des Gerichts tut diesen Schritt nicht. Im Gegenteil, es verhindert die Hinrichtung und betrachtet ein lebenslanges Dahinfaulen, einen Tod auf Raten, als angemessen. Ich bin nun durchaus in der Lage zu begreifen, dass dies eine List ist. Wenn die Große Kammer des EGMR tatsächlich den Weg für einen gerechten Prozess frei machen will, dann muss sie fol-

Wenn der Weg für ein gerechtes Verfahren nicht freigemacht und ich und tausende anderer Genossinnen auf ewig verfaulen werden, so werden wir nicht umhin kommen offen zu sagen, dass eigentlich die EU selbst über uns zu Gericht sitzt und dass sie die Führung der Türkei nur vorschiebt.



12.11.1998: Flug von Moskau nach Rom

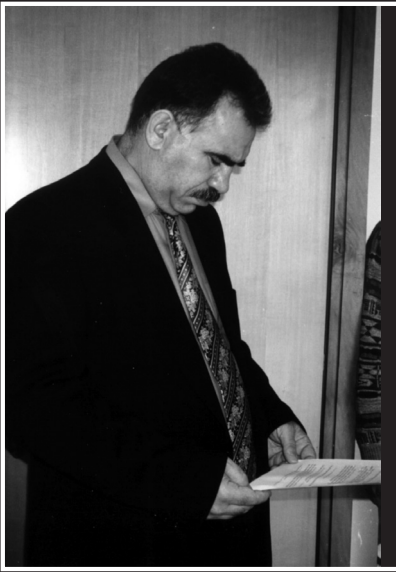
gende Tatsachen berücksichtigen: Erstens bin ich durch ein Urteil des Römischen Appellationsgerichtshof als politischer Flüchtling anerkannt. Die entsprechenden Dokumente liegen dem Gericht vor. Zweitens folgt aus dem Urteil des Athener Strafgerichts, dass ich mich auf griechischem Territorium befinden müsste. Rechtlich und laut diesem Urteil befinde ich mich also immer noch auf dem Territorium des griechischen Staates. Dass ich mich im Einpersonengefängnis auf der Insel Imrali befinde, ist unrechtmäßig. Das liegt klar auf der Hand. Die Frage, auf welche die Große Kammer eine Antwort finden muss, ist, warum ich seit sechs Jahren in einer Einzelzelle als lebenslanger Häftling gehalten werde, obwohl ich mich innerhalb der griechischen Grenzen befinden müsste. Wenn das Gericht den detaillierten Ablauf meiner Entführung erfahren will und sich kein Vorurteil gebildet hat, so sollte es meine hier kurz zusammengefasste

Aussage in vollem Umfang anhören und sämtliche Zeugen des Geschehens zur Anhörung laden. Wenn sie ein richtiges Urteil fällt, wird daraus hervorgehen, dass ich als innerhalb der Grenzen der EU befindlich zu gelten habe. Damit wurden die Behauptungen der Türkei und die Behauptungen der kurdischen Seite vor einem unabhängigen Gericht angehört, und man gelangte zu einem gerechten Urteil.

### **Krieg gegen das kurdische Volk**

Die Türkei macht mich stets für den Tod von 30-40.000 Menschen verantwortlich. Dass auf kurdischer Seite fast viertausend Dörfer und Weiler entvölkert wurden, dass es mehr als zehntausend Morde unbekannter Täter, beinahe dreißigtausend gefallene Guerillas und mehrere hunderttausend Verhaftungen gegeben hat, Verbannung, Flucht und Folter chronisch wurden, alle Menschenrechte außer Kraft waren

und Demokratie nicht anerkannt wurde, ist nur ein kleiner Teil dieser Bilanz. Wie kann der EGMR ein Urteil fällen, ohne dies alles zur Kenntnis zu nehmen? Es handelt sich um die Bilanz eines Krieges. In der Geschichte hat es niemals einen individuellen Terroristen gegeben, der imstande gewesen wäre, 30-40.000 Menschen zu töten. Vor dem EGMR sind tausende von Klagen kurdischer Opfer anhängig. Erinnerung diese etwa nicht an die Bilanz eines Krieges? Die Kurden sind in der Geschichte stets betrogen worden. Sollen wir etwa auch in einer Gegend wie Europa, wo die Transparenz derart weit entwickelt ist, weiterhin betrogen werden? Wie kann die Menschheit das mit ihrem Gewissen vereinbaren? Wie kann sich der EGMR an dem Verbrechen beteiligen, das mit europäischen Normen in Einklang zu bringen? Die Antwort auf diese und hunderte ähnlicher Fragen wird zeigen, ob das Gericht selbst unabhängig von politischen Ein-



flüssen ist und ob es ein gerechtes Urteil zulassen wird, oder nicht.

Wenn der Weg für ein gerechtes Verfahren nicht freigemacht und ich und tausende anderer Genossen auf ewig verfaulen werden, so werden wir nicht umhin kommen offen zu sagen, dass eigentlich die EU selbst über uns zu Gericht sitzt und dass sie die Führung der Türkei nur vorschiebt. Dann werden wir auch offen und voller Wut sagen müssen, dass in erster Linie die europäischen Staaten für den asymmetrischen Krieg verantwortlich sind, der seit 200 Jahren gegen das kurdische Volk geführt wird, dass sich seit den fünfziger Jahren die USA daran beteiligen, dass es scheinbar nicht reicht, dass das armenische, das ionische (Stamm des alten Griechenlands) und das assyrische Volk massakriert wurden, und dass jetzt wohl das kurdische Volk an der Reihe ist. Kurz, wenn man also das Gesamtbild betrachtet, dann stehen sich in meinem Prozess auf der einen Seite die

EU-Länder und auf der anderen Seite die Kurden und ich gegenüber. Dass man den Prozess an die Türkei delegiert hat, ist nur ein Taschenspielertrick. Die Bemühungen der EU-Länder, mich mit Unterstützung der USA und Israels außerhalb des Einzugsbereiches des europäischen Rechts zu drängen, waren ganz offensichtlich. Die italienische Regierung hat dafür getan, was sie konnte. Sie hat einen enormen psychologischen Druck ausgeübt und ihre finanziellen Ressourcen mobilisiert. Obwohl ich nach Großbritannien und in die Schweiz gar nicht eingereist war, erklärten sie mich zur zu einer unerwünschten Person. In Deutschland und Frankreich wurden offiziell Gerichtsverfahren gegen mich eingeleitet. In einigen anderen Ländern wurde mein Asylgesuch von vornherein abschlägig beschieden, obwohl ich asylberechtigt gewesen wäre. Es wurde allgemein eine Kampagne geführt, um mich psychologisch zu zerrütten. Hinter alldem stehen stille und geheime Abkommen, die die Türkei seit der Offensive des 15. August 1984 geschlossen hat und die auf hässlichen, finanziellen Interessen beruhen. Wir wissen sehr gut, dass die türkische Regierung geradezu die halbe Türkei an die europäischen Länder verschenkt hat, damit diese sich von der PKK fern halten und die These akzeptieren, der kurdische Befreiungskampf sei „terroristisch“. Man bezweckte, mich aus Europa fortzuschaffen, um mich so aus dem Geltungsbereich des europä-

ischen Rechts zu entfernen. Diese widerlichen wechselseitigen Interessen sind der Grund dafür, dass ich nach Kenia getrieben wurde. Daher muss der EGMR, wenn er sich wirklich an die europäischen Rechtsnormen und die Konvention hält, dieses Unrecht verurteilen. Laut diesen Urteilen bin ich als politischer Flüchtling anerkannt und gelte auf europäischem Boden als freier Mann.

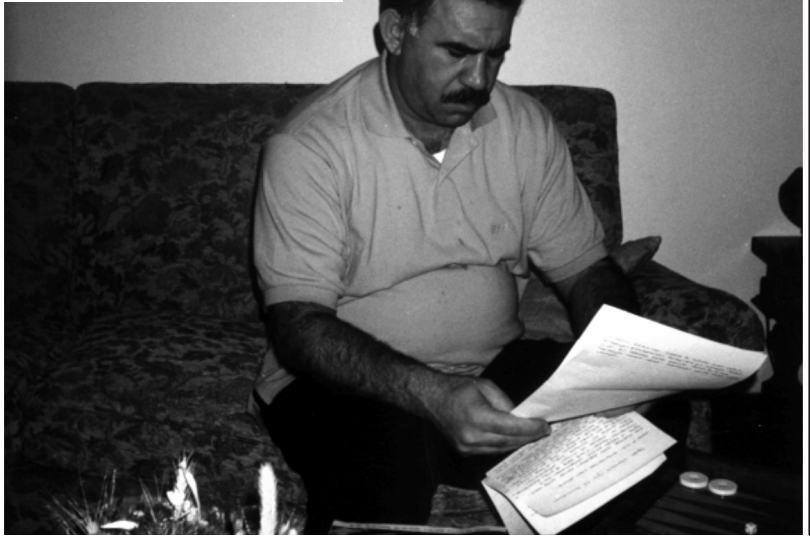
### **PKK gegen den primitiven kurdischen Nationalismus**

Diese Zivilisation vernichtet uns. Die Politiker und ihre Herren machen sich, wenn es um die Sicherung ihrer einige Jahre währenden Macht bzw. ihres Profits geht, keine übertriebenen Sorgen darum, ob irgendein Volk aus der Geschichte ausgeradiert wird. Das wissen wir. Die Kurden sind ein Volk, welches weder im nationalen noch im internationalen Recht behandelt wird. Dass das europäische Recht ständig auf der individuellen Dimension beharrt und die zugrunde liegende gesellschaftliche Realität ignoriert, bedeutet, dass das Problem nicht auf juristischem Wege gelöst werden kann. Diese Auffassung besteht seit dem Vertrag von Lausanne (Vertrag 1923 zwischen der Türkei, Großbritannien, Frankreich, Italien). Die Existenz der Türkei wurde ohne die Kurden akzeptiert, im Gegenzug überließ man den Briten die Städte Mosul und Kirkuk. Die Republik Türkei nahm den Kapitalismus als System an, im Gegenzug kam das Ab-



kommen in Lausanne zustande. Während die westlichen Staaten die Armenier, die Ionier und die Assyrer jeweils als Minderheiten ansahen, gaben sie keinerlei Garantie für die Kurden ab. Man will die Völker durch neue nationalistische Aufstachelung aufeinander hetzen und so die eigene Herrschaft in neuer Form fortsetzen. Gerade an diesem Punkt gewinnt das Komplott gegen mich eine internationale Dimension. Denn die Existenz meiner Person und der Bewegung, die ich repräsentiere, passten nicht in dieses Spiel. Es erschien von strategischer Bedeutung, unserer Bewegung die Kontrolle über die Kurden zu nehmen und sie in die Hand der imperialen Mächte zu legen. Man versuchte, ein Kurdentum entsprechend der eigenen Mentalität zu erschaffen. Der Prozess, den Israel nach dem II. Weltkrieg über die Barsani-Familie eingeleitet hatte, wurde eigentlich nur ausgeweitet. Aus diesen Gründen wurden die Kurden als neue Lieblinge des Westens langsam wichtiger. Auch die Staaten des Mittleren Ostens mit ihrer Tradition von Eroberungen änderten ihre Haltung zu den Kurden. Sie bildeten eine Kurdenarmee aus Dorfschützern und Geheimdienstlern, die den Befehlen der Sicherheitskräfte untersteht. Die dritte Gruppe von Kurden, die der Armen und Werktätigen, bildete die PKK mit einer patriotisch-demokratischen Linie. Somit bildeten sich drei Gruppen von Kurden heraus. Es gibt diejenigen Kurden, die den USA, der EU und Israel anhängen. Dieses

Nairobi zwischen dem  
4-15. Februar 1999



Ziele der PKK und derjenigen, die sich ihr mit Gefühlen von Patriotismus und Demokratie verbunden wissen, sind Demokratisierung und ein freies Kurdistan.

sind die Kreise aus der alten feudalen und stammesmäßig geprägten Oberschicht, die sich auf dem Wege der Verbürgerlichung befinden. Sie versuchen, mit finanzieller Unterstützung der Staaten und durch Ausnutzung der Stammesloyalitäten Einfluss zu gewinnen. Dies ist im Moment das grundlegende politische Programm des kurdischen Föderalstaates. Das Ziel derjenigen Kurden, die den Sicherheitskräften der arabischen, türkischen und persischen Staaten wegen Geld und Stammesloyalitäten dienen, sind ebenfalls lediglich hinter Geld und lokaler Autorität her. Ziele der PKK und derjenigen, die sich ihr mit Gefühlen von Patriotismus und De-

mokratie verbunden wissen, sind Demokratisierung und ein freies Kurdistan. Die PKK wird Kurdistan weder dem System und den Vertretern des Status quo, noch dem primitiven kurdischen Nationalismus überlassen. Die PKK hat nicht darauf bestanden, auch einen Staat zu bekommen. Aber sie hat sich niemals vom Projekt von Demokratie und Freiheit für Kurdistan und die Kurden verabschiedet, und wird dies auch niemals tun. Die Geschichte meiner Entführung, die den Stoff für einen Roman abgeben könnte, hat eine weitreichendere Bedeutung als nur für mich als Individuum.❖

# THE PRINCIPLES OF THE FREE WOMEN ARE THE FIRST SIGNS OF FREEDOM

This text is an abridged translation of a speech by Rêber APO on October 4, 1991, which is directly dedicated to the female guerrilla fighters who joined the Freedom Movement, especially in the 1990s. This made the development of a critical view of patriarchy inevitable, as the question of women's freedom came to the fore with the increasing number of women joining the PKK. In this part of the speech, Rêber APO criticizes the guerrilla fighters in particular for not establishing their own "principles of the free women" and describes that the fighters must develop a more radical approach to patriarchy. The text is of particular importance because it shows that Rêber APO had dealt more intensively with the liberation of women in the early 1990s. Of course, he later expanded, changed or even rejected some of his analyses, but the core of his theories on the liberation of women remains valid to this day.

In our party reality, what level is actually applied when it comes to the development of women's participation, the struggle for freedom and the definition of free identity? What can it lead to, and most importantly, what does innovation mean? Developing discussions around these questions can often lead to more meaningful results.

Women's participation and the struggle for freedom must be freed from traditions; male relationships and family relationships. As for the question of the freedom of peoples and the perhaps even more difficult problems of class liberation, it is worth focusing on the question of women and, therefore, on the liberation of women. In the same way, breaking up traditional approaches and lifestyles and striving for the truth could create a free human being.

No one should expect a straight-



forward recipe to the question of freedom. The most you can expect from us are worthless traditional approaches. Is it possible for us to pursue an attempt at reform? No! We will not do that. We will have the most radical approach to this analysis. What is radicalism in the

” Women's participation and the struggle for freedom must be freed from traditions; male relationships and family relationships. ”

women's issue? In contrast to how it is widely approached, it is about more than a matter of sensuality, sexuality and even beyond saying that "it is about politics, where women must be equally involved in all institutions and organizations" A radical approach must be achieved as an understanding.

It should not mean that radicalism is the rejection of the male species. This is the approach of some feminist groups – and it's not a good approach. It should not mean that it is an anti-male movement, or a movement that only freed itself from the oppression and exploitation of patriarchy. The movement's radicalism will be at times anti-male, and it will be dedicated to its desire for freedom, but it has to do more to

express more.

### Loss of Identity

There is really a loss of identity, no personality to make the identity speak. There are truly no people of any particular nation, class or even culture. Now, what is the class of these women, what is their culture, what is their nation? Certainly, every woman is from a certain culture, nation or class. But what is she as a woman? However, once we get rid of all national, class and cultural characteristics, is there anything left in the name of the female identity, or can such a question even be raised? In our opinion yes, such a question can be raised.

In this sense, social liberation is

impossible without the liberation of women. Without realising the woman's true identity, it will be incomplete to have a healthy humane identity, and to have the true identity of a society and nation. This is clear. For example, when we take a look at the true reality of our own society, there is a great degradation in the reality of Kurdish women in our community. It is true that this affects the national level very clearly, and it expresses that the social level is far behind. The more it develops correctly, the more it will contribute to the glorification of society.

There are taboos knitted around the topic of women's liberation, and we are in constant discussion about them. For one thing throughout history, the judgment that "every woman belongs to somebody", or the idea that several women can belong to one person has developed. We call this "proportization" of women. The same is never said for a man. We



”Social liberation is impossible without the liberation of women. Without realising the woman's true identity, it will be incomplete to have a healthy humane identity.”

do not often witness a judgement as to whether a man belongs to a woman, or whether many men belong to a woman. We must know and learn the reasons for this in all aspects, historically and socially. In this way, we can also see how everyday relationships are affected by such judgments.

Relationships today are very bad; they lack essence, courage, serious content, and above all, if we look at our backward social, historical conditions, we can see the truth of this.

We have a serious claim: No matter how much the bourgeoisie says that this is a “women’s world” or how much feudalism claims “this is how the women’s world is established”, we have a problem concerning the “women’s world”. Most likely, the revolutions of the future will depend on all aspects of this issue being brought forward. The development of the free man in society also depends on that.

I often examine myself with regard to women. I have acquired some strong characteristics of the free man. But it is also linked to revealing the power of women. For me, it is concrete that the strength of the man becomes stronger with the emergence of the power of women. This is neither a power provided by political authority nor by money. You know very well that it comes from the power to make steps towards a free identity. It is ultimately a direct result of participating in the

liberation of women and leads to power. It rises of its own accord to the power of an army.

It is important to note that if you pay attention, you will realise that we never use the words “I am someone’s partner” in our party. You do not ever need to introduce yourself with these words. You try to define yourself as a force, as a political entity, as a social entity in which you are interested in. This is very important. No male-dominated approach will find it easy to do this. It is a very difficult approach, but I am working on it. When you change your patriar-

”You must develop your own principles, the principles of the free women.”

chal understanding, you may have difficulties, but I believe you will see the necessity.

When you move away from the formal male understanding, the traditional male understanding, you do not actually get too upset. Perhaps it may be difficult for men but it is not difficult for you to seek understanding and to try to find yourself. Very deeply, you feel the need to look more broadly at the question of society and the societal problems we face today. You begin to ask yourself, what should our approach towards

society be? What should our approach to men be in society? On this basis, it may be very necessary to develop through research and to develop the quest to understanding our situation today.

### **Develop your own principles!**

We are always looking for answers; since you have been thrown out of society, out of politics, out of the army, and you have been restricted and limited in all activities; and we ask ourselves how are we to return again? We can answer this. I think we have arrived at the most appropriate answer. You will not be able to make a rightful, fair, free, equal, powerful entry into your society unless you free yourself completely from the formal male approach or the male-dominate social approaches that have left their mark on all levels. So you can really improve your situation by reforming it a little. But this actually is not radicalism, and there is no real fundamental solution.

As with any serious social event, or societal problem, you will be asked to approach your own freedom with some passion, holiness and most importantly faith. You must believe in it first. I do not mean to be like feminists, but they do have respectable aspects and approaches. First, you will respect yourself, develop your own principles, the principles of the free women. Men have male principles. As you know, when

men talk about feminine principles, they immediately think of vile principles. But women must develop principles opposing those principles.

So what are these principles? What is a free women's principle? Everyone should see and understand it. As you create and concretize the principles, you give the first sign for freedom. But in my opinion you do not concretize, you do not differ. You are confused. No one who looks at you will think: "the woman in front of me has her own principles", and they will, therefore, act according to patriarchal principles. In fact, you are not acting according to the principles of the free women, but the feminine principles that the society deems worthy. I am waging war on the feminine principles. Unfortunately, all of you are approaching or pushing us with a feminine principle. However, you must have principles of the free women.

You see that truth is a prevail-

” Instead of these women becoming slaves to anyone, we should create an area where they can find themselves. ”

ing principle in society, which is imposed on you and determines every movement and action. It has been a destiny for you for centuries, but research shows that it is a human order; it is neither a destiny, nor God's commandment, nor the result of a natural fact. You have come to this position as a result of human action. The liberation of the female sex is of course necessary.

In evaluating everyone, including everyone in our party ranks, I have not seen or heard a man saying "I found the principles, the greatness, the comradeship, the strength of this female comrade valuable." Not a word of that kind! Men can tell you that they are very loving; when it comes to filling your heart with false words, no one is superior to them. But what I am talking about is a serious, comradely value that goes

hand in hand with practice, patriotism and respect. However, as soon as the woman had certain approaches, primitive relationships were conducted, they ran away from party, harmed the army, and became an obstacle to the revolutionary movement. Is this a destiny?

All I can do for you is to release you from some shackles and prevent you from getting into problematic bonds. My understanding of freedom makes this action necessary and makes me behave in this way. Instead of these women becoming slaves to anyone, we should create an area where they can find themselves. My sense of justice leads me to this. It would not occur to other men to do this; it does not even occur to you. In my opinion, a quest has to be developed; we have to create the path for innovations. ❖



# Rêber APO wird uns immer erreichen

Zelal Amed berichtet von ihrem ersten Treffen mit Rêber APO

Im Leben eines Menschen gibt es solche Momente, solche Gespräche, die einer lebenslangen Erfahrung Wert sind. Wenn wir uns den universellen Wandel und die Entwicklungen anschauen, beinhaltet jeder Moment in sich die jahrelangen Anzeichen der Entwicklung und des Wandels, der Möglichkeiten und der Chancen. Je mehr eine Person den Momenten ihres Lebens die richtige Wertschätzung und Bedeutung gibt, desto mehr werden Möglichkeiten geboren werden, die späteren Lebensphasen positiv oder negativ zu beeinflussen. Den Moment zu gewinnen ist ein wichtiges und bedeutsames Prinzip der Lebensphilosophie Rêber APOs, mit der er uns vereinigt.

Jede Person, die die Möglichkeit ergriff Rêber APO persönlich zu begegnen, weiß, dass diese Begegnung von historischer Bedeutung und Wichtigkeit ist. Aber was hierbei wichtig ist, ist Rêber APO nicht nur physisch zu begegnen, sondern ihm auch auf mentaler, ideologischer, spiritueller und philosophischer Ebene zu begegnen.

Wichtig ist nicht nur das zu sehen, was mit bloßem Auge erkennbar ist, sondern das Unsichtbare mit einem Auge des Gewissens, der Vernunft und

dem Verstand sehen zu können. Rêber APO hat eine Bewertung über die Freundin Zeynep Kınacı (Zilan), welche am 30. Juni 1996 eine Fedai-Aktion in der Provinz Dêrsim verwirklichte, und somit nicht nur eine große Rolle im allgemeinen Kampf, sondern insbesondere im Kampf der Befreiung der Frauen spielt. In seiner Analyse sagt er: „Zilan hat mich noch nie gesehen, nicht einmal meine Stimme gehört. Aber sie hat mich verstanden.“ Es gibt viele FreundInnen, die es geschafft haben ihn zu verstehen. Natürlich entstand bei allen GenossInnen, die Rêber APO persönlich begegneten, eine besondere Form von Tiefgründigkeit, Verantwortung, Aufregung und Selbstreflexion. Es gibt unzählige MärtyrerInnen, die Rêber APO traf, ihn immer mehr verstanden und sich Erfolg zum Ziel gemacht hatten.

## Mein Treffen mit Rêber APO

1998 hatte ich auch die Chance Rêber APO zu treffen. Rêber APO zu begegnen ist, als ob man der Ge-

schichte, der Menschlichkeit, der eigenen Realität begegnet. Eines der grundlegendsten Eigenschaften von Rêber APO ist, dass er, obwohl er physisch weit entfernt von seinen GenossInnen ist, gedanklich und seelisch seinen GenossInnen nah ist, und es schafft sie auf den Grundlagen der Ideologie und einem gemeinsamen Ziel zu erreichen.

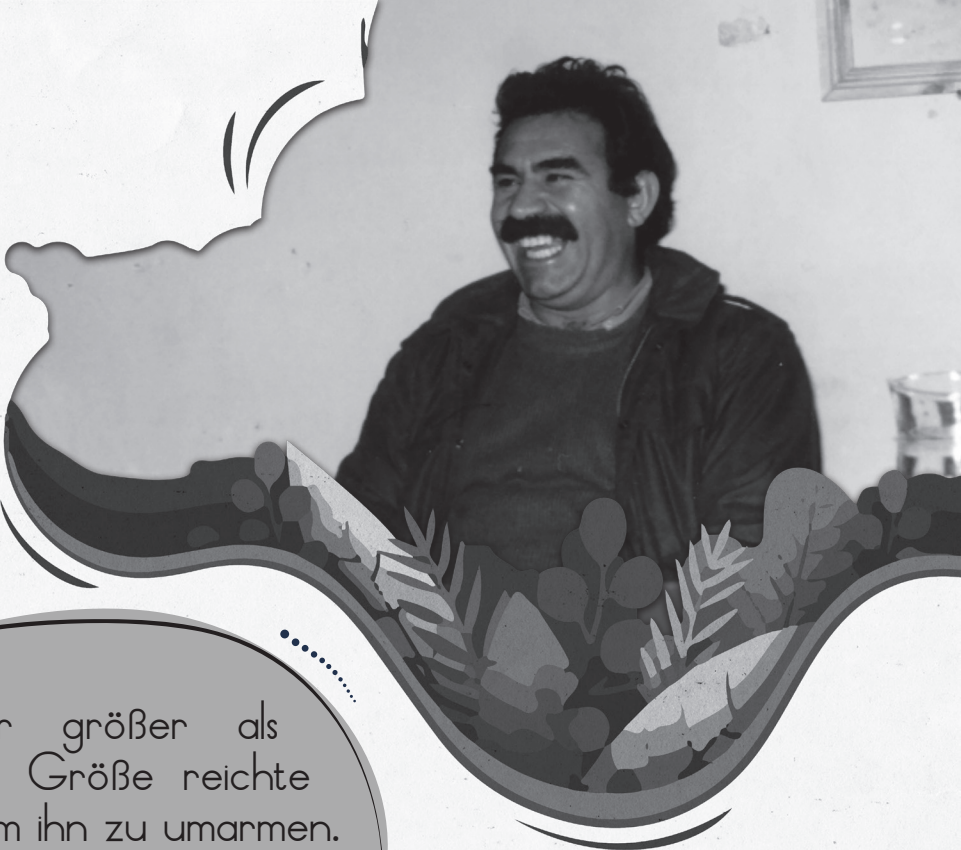
Ein weiteres Prinzip seiner revolutionären Vorreiterpersönlichkeit ist es, jede Genossin, jeden Genossen, egal wo diese Person auch sein mag, erreichen zu können.

Er hat in dem Kampf, der seit mehr als 40 Jahren geführt wird, in sich selbst die Gefühle und Gedanken Millionen von Menschen vereinigt. Das ist das, was wir als die Realität der revolutionären Vorreiterpersönlichkeit bezeichnen. Denn er ist ein Repräsentant, ein Vorreiter, der seinem Dasein auf diese Art



eine Bedeutung gegeben hat.

Gegen Ende 1998 bin ich zu Rêber APO gegangen. Mit einer großen Aufregung und Neugier habe ich drauf gewartet, dass Rêber APO zur zentralen Akademie kommt. Niemand wusste wann er kommen würde. „Rêber APO kann jeden Moment durch die Türe



Er war größer als ich, meine Größe reichte nicht aus, um ihn zu umarmen. Rêber APO beobachtete meine Bemühungen mit einem Grinsen im Gesicht.

kommen“, meinten die FreundInnen. Einige Tage nach meiner Ankunft wurde gesagt, dass Rêber APO am Abend in die Akademie eingetroffen war. Meine Aufregung zu beschreiben war schier unmöglich. Ich redete vor mich hin: „Wie sollte ich mich neben Rêber APO verhalten? Wie sollte ich vor Rêber APO, der nicht nur für das kurdische Volk, sondern für die ganze Menschheit die Geschichte verändert hat, auftreten?“ Ich glaub meine Aufregung und Unbeholfenheit konnte man mir aus meinem Gesicht ablesen, denn eine Freundin hatte es be-

merkt. Sie sagte zu mir: „Verhalt dich neben Rêber APO natürlich, sei wie du bist.“ Diese Perspektive beruhigte mich auf einmal und half mir durchzuatmen.

Am nächsten Morgen kam ein Freund zu mir und sagte: „Rêber APO wartet, geh zu ihm“. Bei mir fing erneut die Aufregung an. Der Moment war gekommen. Mit langsamen Schritten lief ich zu dem Zimmer, in dem sich Rêber APO befand. Der Freund der mir die Nachricht übermittelt hatte, schaute mich an und lachte. „Komm schon beeil dich“, sagte er. Ich beschleunigte meine

Schritte. Ich wusste nicht genau, ob es meine Herzschläge oder meine Schritte waren, die plötzlich schneller wurden.

Ich befand mich vor der Tür des Raumes indem sich Rêber APO befand und klopfte an die Tür. Von drinnen kam ein: „Komm rein Heval!“ Ja, es war die Stimme von Rêber APO. Ich ging rein und stand vor der Tür des Raumes. Rêber APO stand genau gegenüber von mir. Er war lang, zugleich sehr schlicht, bescheiden, kräftig und selbstbewusst. In seiner Hand hielt er ein Radio und hörte zu. Die politische Intensität im Jahr 1998 ist bekannt. Es war eine Zeit in der in erster Linie der türkische Staat und die Kolonialstaaten den zwischenstaatlich geplanten Komplott Schritt für Schritt zu verwirklichen versuchten. Er schaute mich an und frag-



Räumliche Entfernungen sind für WiderstandskämpferInnen, die sich der Freiheit widmen, keine Hindernisse, die man nicht überwinden könnte.

Trotz dem Chaos, und der sich immer weiter vertiefenden Krisen des 21. Jahrhunderts, schafft es Réber APO uns mit seinen Ideen, seiner Lebenshaltung, seinem Widerstand,

Ich spürte ein unglaubliches Gefühl von Vertrauen und Sicherheit. Ich begriff, dass ich mich neben Réber APO frei fühlte.

te: „Bist du gekommen? Komm rein.“ Ich lief näher zu ihm, so dass ich genau vor ihm stand. „Willst du deinen Vorsitzenden nicht begrüßen?“, fragte er. „Werde ich mein Vorsitzender“, antwortete ich ihm. Er war größer als ich, meine Größe reichte nicht aus, um ihn zu umarmen. Réber APO beobachtete meine Bemühungen mit einem Grinsen im Gesicht. Schlussendlich sagte ich, mich etwas schämend, „ich komm nicht an Sie ran“

Réber APO lachte aus tiefstem Herzen. „Auch wenn ihr mich nicht immer erreichen könnt, werde ich euch immer erreichen“, sagte er und beugte sich in meine Richtung. So konnte ich schlussendlich Réber APO doch umarmen. Ich spürte ein unglaubliches Gefühl von Vertrauen und Sicherheit. Ich begriff, dass ich mich neben Réber APO frei fühlte. Réber APO baute mit jedem eine gleich-

wertige Genossenschaft auf, wer auch immer vor ihm stand. Er ließ uns spüren, dass er an unseren schwierigsten Zeiten an unserer Seite stand. Für Réber APO ist unser Bestreben nach Freiheit enorm wichtig. Réber APO vervollständigte unser Bestreben in Momenten, in denen es nicht ausreichte. Auch heute tut er das noch.

### **Réber APO erreicht uns immer noch**

Trotz der über 20 Jahre andauernder Folterhaft in Imrali, bewies uns Réber APO immer wieder genau diese besondere Eigenschaft.

seinen Verteidigungsschriften, seinen Perspektiven und Kritiken, seinem Paradigma des freien Lebens und seiner Ideologie uns zu erreichen.

Er hat uns immer erreicht, er hat uns immer gezeigt, dass er mit uns ist. Dies ist die Grundlage der Ethik und Philosophie unseres neuen Paradigmas. Sich dem Heqîqet – der Wahrheit – zu nähern, sie zu verstehen, zu erschaffen, dem Weg der Wahrheit zu folgen und dafür zu kämpfen sind einige der Grundsätze, um Réber APO zu begegnen und in jedem Moment mit ihm zu sein. ❖





# DER ZYKLUS IN UNS

**M**enstruation, Zyklus, Periode, Tage, Erdbeerwoche und so weiter. Sie hat viele Namen, dennoch ist die Periode der Frau heutzutage ein Tabuthema über das man nicht spricht. Wieso eigentlich? Wahrscheinlich führte die Tabuisierung der Periode dazu, dass wir uns von unserer Natürlichkeit, von unserem Körper, also von uns selbst entfernen.

Viele junge Frauen empfinden sie als große Scham, nervig und sogar eklig. Die Menstruation betrachtet man nicht etwa als „lebensspendend“, sondern als etwas „Lästiges“. Die Periode wird verheimlicht, ignoriert und aus dem gesellschaftlichen Leben verschwiegen. Einige Frauen lassen durch ständige Einnahme der hormonellen Pille keine natürliche Menstruation mehr zu.

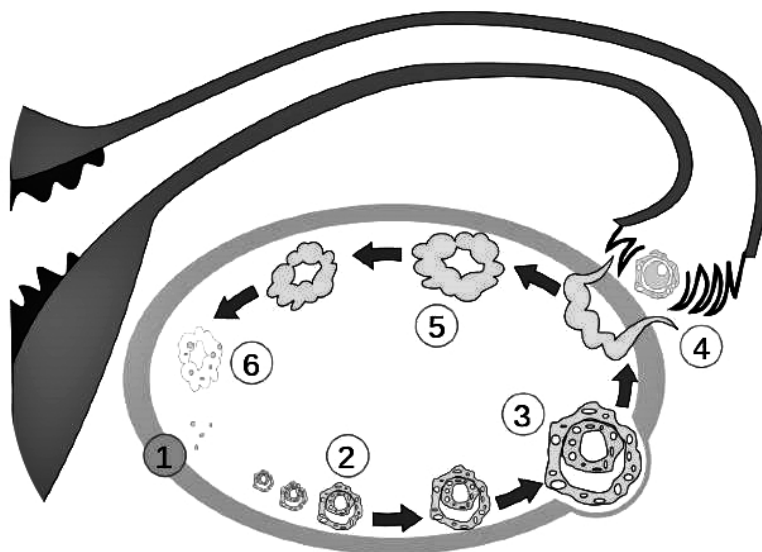
Der Körper muss funktionieren. Wie aber der Körper funktioniert und wie sensibel er auf Veränderungen in unserer Umwelt und unseren mentalen und emotionalen Zustand reagiert, wissen eher die Wenigsten oder verdrängen es. Anstelle von einem Leben im Einklang mit der Natur, leben wir in Großstädten, arbeiten viel und versuchen die Erwartungen Anderer, sowie unsere eigenen Erwartungen an uns selbst zu erfüllen. Weil man es eben so macht und weil andere es auch so machen. Wir verlieren so den Kontakt zu uns selbst, zu unseren Körpern und seinem natürlichen Prozess.

Um zu verstehen was unsere Periode eigentlich bedeutet, schauen wir uns erstmal den Ablauf an: Der Menstruationszyklus ist ein monatlich (etwa alle 20 bis 35, durchschnittlich alle 28 Tage) auftretender Vorgang im Körper der Frau, der sich von der Pubertät (mit der Menarche) bis in die Wechseljahre (mit der Menopause) etwa 500-mal vollzieht und durch hormonelle Veränderungen günstige Bedingungen für eine Befruchtung und Schwangerschaft schafft.

Es ist kein Zufall, dass die Länge des menstrualen Zyklus der Länge eines Mondzyklus entspricht. Beide dauern etwa 28 Tage. Allgemein gibt es viele Zusammenhänge mit dem Mond und dem weiblichen Zyklus. Wenn wir darüber nachdenken, dass der Mond die

## Abläufe innerhalb des Ovars während des Menstruationszyklus:

- 1 Menstruation
- 2 heranreifender Follikel
- 3 reifer Follikel
- 4 Ovulation (Eisprung)
- 5 Corpus luteum (Gelbkörper)
- 6 Rückbildung des Corpus luteum



Ozeane bewegt, ist es eigentlich nicht überraschend, dass er auch einen Effekt auf unsere Körper hat. Das Steigen und Fallen des Meeresspiegels entsteht durch magnetische Kräfte des Mondes. Ähnlich beeinflusst der Mond auch Körperflüssigkeiten und interagiert mit den elektromagnetischen Feldern des Körpers.

Selbst in unserer heutigen Zeit, in der wir in Städten entfernt vom Rhythmus der Natur leben, ist der Zyklus vieler Frauen vom Mond beeinflusst. Studien zeigen so zum Beispiel, dass überzufällig viele Befruchtungen bei Vollmond oder am Tag zuvor stattfinden.

In alten Zeiten richtete sich der Zyklus jeder Frau nach dem Mond. Demnach hatten sie die Menstruation für gewöhnlich zu Neumond und ihren Eisprung bei Vollmond.

Der Mond wird genauso regelmäßig voll und wieder leer wie die Gebärmutter der Frau und geht ebenso wie sie jede Woche in eine andere Phase über. Es dauert insgesamt etwa zwei Wochen vom Vollmond zum Neumond. Bei Neumond „menstruiert“ der Mond sozusagen. Er zieht sich zurück und ist nicht mehr sichtbar, obwohl er präsent ist.

In unserer modernen Zeit hat jede Frau ihren eigenen Rhythmus, welches durch künstliche Einflüsse variieren kann. Die Mondphasen können jedoch viele Hinweise auf unseren Zyklus geben. Um die Veränderungen im eigenen Körper zu verstehen, kann ein Blick auf den Mond vielleicht helfen. Die folgenden

Gefühlsphasen beim Zyklus sollten nicht als anzustrebendes Ideal gesehen werden, sondern einfach nur neugierig auf den eigenen Rhythmus machen. Beobachtet einmal euren Zyklus, euer psychisch-seelisches Befinden und die Stellung des Mondes.

.....  
**Menstruation bei zunehmendem Mond:**

Hier geht es stark um die Innenschau und um den Rückzug. Man genießt die Stille und ist besonders offen für „mentale Konsens“ intellektueller Art.

**Menstruation bei Vollmond:**

In dieser Mondphase ist man besonders offen für Veränderungen im Leben.

**Menstruation im abnehmenden Mond:**

In dieser Mondphase ist man besonders aktiv und kreativ; extrovertiert.

**Menstruation bei Neumond:**

In dieser Mondphase ist vordergründig der Wunsch da sich zurückzuziehen.

.....

Interessant ist: Die Begriffe „Menstruation“ und „Mond“ haben dieselbe Wortwurzel, nämlich „Monat“ und „Maß“ bzw. „messen“. Es gibt viele Hinweise darauf, dass der Mond das erste historische Zeitmaß darstellte und gemeinsam mit der Blutung der Frau Ursprung des Mondkalenders war. Alte Mondkalender

waren immer zugleich Menstruationskalender, die zur natürlichen Geburtenregelung dienten. Inder, Moslems, Babylonier und Römer machten das Mondjahr zur Grundlage ihres Kalenders. Die Römer zum Beispiel nannten die Zeitberechnung tatsächlich „Menstruation“.

.....  
**Heil – heilig – Heilung :**  
 .....

Zu Zeiten des Matriarchats vor Beginn unserer christlichen Zeitrechnung war das monatliche Blut der Frau hoch verehrt und angesehen als Heilmittel und direkte Verbindung zu spirituellen Ebenen. Die Göttin war immer gegenwärtig und ihre Weiblichkeit heilig. Das Prinzip der Frau spiegelte sich überall in den Zyklen der Natur, wie etwa den Jahreszeiten, dem Mondzyklus und Ebbe und Flut wider. Das Menstruationsblut wurde zum Sinnbild für Leben und Tod, für Veränderung und Übergang.

Die Menschen erahnten die weibliche göttliche Kraft überall, verehrten sie und beteten sie beispielsweise als Mondgöttin, als Mutter Erde, manchmal auch in Form eines Tieres an. Aus der Urgeschichte sind uns Fundstücke mit 13 Einkerbungen bekannt, das Mondjahr besteht aus 13 Monaten im 28-Tagezyklus wie auch die Menstruation. Die 13 Menstruationsmonate wurden zum Beispiel im Tarxientempel in Malta in Form einer „Sau“ mit 13 Zitzen dargestellt und kann noch heute dort besichtigt werden. Die „Schweinegöttin“ galt als die Göt-

tin der menstruierenden Frau, sowie auch die Mondgöttin. Die Frauen verbrachten die Menstruation in Hütten außerhalb des Dorfes nicht wie Aussätzig, sondern um gemeinsam Menarcheriten zu feiern, sich im Frauenkreis zu stärken und zu entspannen. Man wusste damals, dass während der Menstruation die Frau besonders intuitiv war und offen für Visionen. Tabu war sie deshalb, weil ihr Blut so heilig war. Heil - heilig – Heilung.

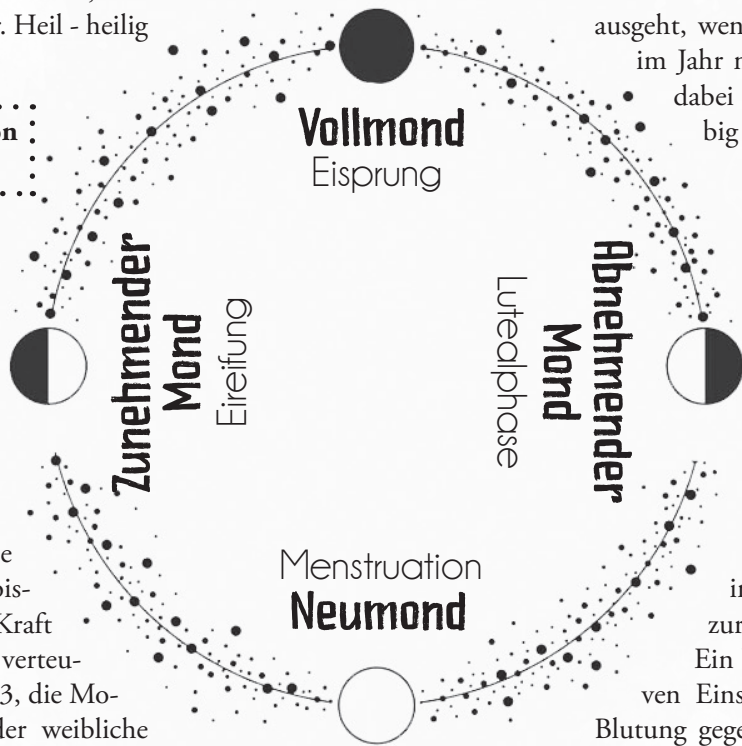
.....  
**Die Menstruation  
 als Krankheit**  
 .....

Mit dem Patriarchat wurden die heidnischen Bräuche und Naturreligionen immer mehr verboten, aus der Mondwechselgöttin wurde die männliche Dreifaltigkeit und die Frau mitsamt ihrer bisherigen Macht und Kraft wurde immer mehr verteuelt. Auch die Zahl 13, die Monatsanzahl in der der weibliche Zyklus jährlich durchläuft, wurde in Verbindung mit der Frau als Unglückszahl erklärt. Das alte über Jahrhunderte gewachsene Wissen der Frauen musste naturwissenschaftlichen Erkenntnissen weichen und mit den Hexenverbrennungen wurde dieses fast restlos ausgelöscht. Die Heilerinnen wurden durch männliche Ärzte ersetzt. Die Frau und ihr Blut wurden abgewertet als hys-

terisch (Gebärmutter = Hysteria) und schwach definiert. Sie hatte sich dem Mann und der neuen Ordnung des Patriarchates unterzuordnen. Die Regelblutung wurde immer mehr zum Übel erklärt, als schmutzig und ekelhaft von beiden Geschlechtern empfunden. In der Sprache drückt sich diese Abwertung aus, z.B. im englischen Wort „the curse“ (=

die auf die blütenweiße Binden gegossen wird, weil die Menstruation als etwas Ekelhaftes, Dreckiges gesehen wird.

Aus dieser patriarchalen Sicht heraus nehmen auch Frauen ihren eigenen Körper nicht als was Besonderes an, sondern ekeln sich davor und verhindern durch Medizin den natürlichen Prozess der Reinigung. Man stelle sich vor welche negative Kraft davon ausgeht, wenn eine Frau 13-Mal im Jahr menstruiert und sich dabei schmutzig und schäbig fühlt.



.....  
**Zeit uns selbst  
 zu finden!**  
 .....

Es ist an der Zeit, dass jede einzelne Frau zu dieser besonderen Zeit und ihrer Kraft und damit zu ihrem Körper und zu ihrer inneren freien Frau zurückfindet.

Ein Weg zu einer positiven Einstellung der eigenen Blutung gegenüber ist sicher die Wertschätzung des Körpers mit seinen natürlichen lebendigen Prozessen und ein Anerkennen der eigenen Bedürfnisse. Zurück zu sich selbst zu finden, ist auch ein Weg zurück zur Natur und zum inneren Frieden zu finden. Denn nur wenn wir unseren Körper besser kennen, lernen wir uns selbst zu akzeptieren und zu lieben. ❖

der Fluch) für die Regelblutung oder im Türkischen sagt man „hastalik“ (=Krankheit) dazu. Ein völlig natürlicher Vorgang im weiblichen Körper wird immer mehr zur Krankheit degradiert oder totgeschwiegen und steht damit im engen Zusammenhang mit der Missachtung der Frau. In der Werbung sieht man blaue Flüssigkeiten, statt roter Farbe,

# THE FEMALE *menstruation* BETWEEN SACREDNESS AND TABOO


For thousands of years until now, the idea of menstruation has given rise to shame, disgust and fear across different societies and civilizations. Shaming women's bodies and de-spising menstruation is as old as patriarchy itself and has a long history full of absurd theories and superstitions about menstruation and menstrual blood. The manifestation of patriarchy in the philosophies, mythologies, religions, superstitions and the sciences inverted the meaning of menstrual blood as something sacred and powerful.

There is historical evidence allowing us to assume that a significant period of human history was based on matri-archal principles and a cyclical sense of life and nature. It was in patriarchal culture that a hegemonic view of the world was introduced, which believes in increasing human power and progress by controlling nature, mothers

and women. In the course of all this, society was gradually alienated from communal values, mutual respect and from its bond to nature to make unlimited exploitation and subjugation possible. According to the theories of authors like Carolyn Merchant and Heide Göttner-Abendroth, before nature was declared dead by hegemonic patriarchal culture, humans considered themselves as part of nature rather than rulers over nature. In this cyclical thinking, where nature is considered a whole and as a recurring principle, the menstrual cycle had a central meaning. The cycles of the female

body were connected to the cycles of outer nature, especially of the moon. The word "menstruation" epistemologically relates to the words "moon" and "month". Female menstruation was widely believed to be in harmony with lunar cycles in many myths and legends and is associated with power and fertility in some cultures until today.





Our knowledge systems on human anatomy and sexuality are still widely based on the idea that men are the “norm” of the human, while women are considered a divergence.

### **Patriarchal beliefs about menstruation**

The devaluation of (menstruating) women began when essential parts of social life were violently appropriated by hegemonic men, when systems of thinking and knowledge production got into the hands of patriarchy, including the fields of women’s history and anatomy. Men used different systems of knowledge to create all kinds of sexist myths around women’s bodies. One of the oldest examples of this is the diagnosis of “hysteria” which appeared first in medical documents in ancient Greece. “Hysteria” is a supposed disease based on the idea that the uterus, if not constantly “fed” with sperm, wanders inside the body and will eventually lead to women’s “hysterical” and “sexually forward” behaviour. This absurd theory survived for almost two millennia until modern times, where it was associated with witchcraft and where modern medicine tried to “cure” it. Even today, the word “hysterical” has a mostly female connotation, even if the use of the word in medical terms has become obsolete.

Some common beliefs about menstrual blood in the Roman era are summarized in the follow-

ing writings of Gaius Plinius Secundus, a Roman author and naturalist: “*Contact with the monthly flux of women turns new wine sour, crops touched by it become barren, grafts die, seeds in gardens are dried up, the fruit of trees falls off, the bright surface of mirrors in which it is merely reflected is dimmed, the edge of steel and the gleam of ivory are dulled, hives of bees die, even bronze and iron are at once seized by rust, and a horrible smell fills the air; to taste it drives dogs mad and infects their bites with an incurable poison.*” This reflects the common idea of the ancient world that menstrual blood was a toxic substance. Galen of Pergamon, a Greek philosopher in the Roman empire, claimed that menstruations are a result of women’s laziness, because they are “*living continually at home, and not used to hard labour*”.

In the Middle Ages, menstrual blood was seen as the expression of women’s inferiority and even considered a result of the Fall of Man.

### **Menstruation in the religions**

Some beliefs around menstruating women exist also in the religions. In Judaism, there is a separate term to refer to men-

struating women – niddah. In the third book of the Torah, the period of menstruation is referred to as a women’s “impurity” and it is specified that every object a niddah touches will become impure, just as anybody who touches these objects. During her period, a couple has to avoid any sexual intimacy. Also some Christians refer to this section of the Torah. Partially, it was claimed that menstruations are a punishment for the Fall caused by Eve. In Islam, menstruating women are advised to not perform prayers in the mosque. The period is defined as a “harm” - the Quran specifies that therefore one should stay away from menstruating women until they fulfil their Ghusl, a religious washing which is required after the end of the period.

Similar ideas existed also in modern philosophy and the sciences. Jean-Jacques Rousseau traced back the female menstruation to the alleged lazy nature of women. According to him, women menstruated as a result of eating too much and not moving enough, an idea that arose also in ancient times.

Besides, countless superstitions around menstruating women exist and have existed all over the world. Until the 18th century,

The Mesopotamian mother goddess Ninursag, for example, is said to have created humankind out of her “blood of life”.



people in Germany believed that soil will be converted into a snake when a hair of a menstruating woman is planted. In China, people used to believe that menstruating women will bring bad luck in terms of money. Several superstitions are connected to the household, to cooking and to food, e.g. that food goes bad when touched by menstruating women or that they should not enter the kitchen.

These are only some examples to show that the taboos, the distortion, the confusion, the disgust, the mystification and the lack of knowledge around menstruations today have very old and deep roots. A lot of false or incomplete information about menstruations exist also today, even in societies in which education is considered more advanced. This can be traced back to the deep taboo that exists on this topic, which becomes evident in almost every interaction related to it. Periods are ridiculed, kept secret or met with disgust. Even among women there is a tendency to lower the voice when speaking about it. Buying or carrying pads and tampons is usually accompanied with shame, secretiveness and awkwardness. “Are you on your period?” is a common remark in attempt to ridicule young girls and boys alike.

In 2015, Indian-Canadian poet Rupri Kaur posted a series of Instagram-photos of women with stains of menstrual blood on their clothes as part of a visual poetry project, intending to break prevalent taboos on menstruation. One photo went viral after Instagram decided to delete the content, claiming that it was ‘not following the community standards’. In her response, Kaur stated that misogynist society “*will have my body in an underwear but not be okay with a small leak, when your pages are filled with countless photos/accounts where women (so many who are underage) are objectified, pornified and treated less than human.*” And in fact it is typical of modern sexist culture to pervert and sexualize some traits of women’s bodies, when presented in a manner that appeals to the sexist male gaze, while at the same time demonizing and shaming others. In the sexist mentality, there is nothing wrong with portraying women and girls as sexual objects every day in commercials, movies, pornography, magazines and more. However when it comes to the most basic principles of human life, like menstruating or breastfeeding, this same society dismisses the bodies of women

and mothers as something disgusting, obscene or filthy.

In many places all around the world menstruating women are expected, through cultural or religious beliefs, to seclude themselves from their usual activities. They are being excluded from the household, forbidden sexual intercourse and intimacy and considered dirty. The taboos on menstruations continue all over the world. This becomes apparent in the overall lack of knowledge and education about the female body. Common misconceptions exist until today, some of which assume that women could control their period, “hold it in”, that they are faking cramps or that periods are unnatural. Our knowledge systems on human anatomy and sexuality are still widely based on the idea that men are the “norm” of the human, while women are considered a divergence, and periods something outside of the norm.

In advertisements for sanitary products, blue liquids are used instead of red liquids, which again proves that the idea that menstru-

ation is something gross' is still prevalent. Girls and women are encouraged to cover the fact that they are menstruating.

### Menstruating as a spiritual process

Yet, there is another side of history showing us that positive perceptions of menstruations, especially in indigenous cultures, have never ceased to exist.

In early mythologies, there are some examples of how menstrual blood used to be seen as powerful. The Mesopotamian mother goddess Ninhursag, for example, is said to have created humankind out of her "blood of life".

The Kamakhya temple in the Indian Assam region is believed to house the womb and vagina of Hindu goddess Sati. Every year during the Ashaad month (June/July), the river near Kamakhya turns red, representing the Earth's menstruation. It is a celebration of womanhood and Shakti, the concept of divine feminine power, in a country where menstruation is normally treated as unholy and taboo.

In North-Western Pakistan, the Kalasha people have communal menstrual houses called Bashali. These are communal centres for menstruating women and nursing mothers and considered their holy place in which they live in communality and solidarity.

The Yurok women in Califor-

nia declare themselves "on their moontime" when on their period and withdraw from any services for their husbands, as they are considered to be on the "height of their powers", which should not be interrupted and broken by men and their concerns. Menstrual blood is seen as something purifying, and menstruating as a spiritual process.

In some parts of Africa, e.g. Ghana, Eastern Congo and South Africa, in some cultures a girl's first period is



celebrated and accompanied by various rituals, despite the existence of menstrual taboos. Also in India, a girl's first period is celebrated in the Ritu Kala Samskara ceremony.

It is especially in indigenous cultures that positive menstrual ceremonies and beliefs still exist. Some scholars argue that through patriarchy and colonialism most of these cultures have been elim-

inated or distorted. One example of this is that seclusion during a woman's period today is seen from a patriarchal perspective, assuming that women have to keep away because they are considered dirty. However it might be possible that instead, women's collective seclusion used to be a symbol of freedom and solidarity and that menstruation was considered a holy time of the month before its meaning changed.

Today's negative perceptions on menstruation and women's bodies in general cannot be separated from the fact that a patriarchal system has been ruling for 5,000 years and has distorted our understanding and perception of our own bodies. Patriarchal cultures has led us to feel ashamed and disgusted by ourselves and by women's bodies.

Yet, through what we can see in the duality of history regarding women and their bodies, we can recognize that the alleged filthiness and impurity of menstrual blood and menstruating women is a patriarchal construct that has been fed through philosophers, sciences and religions throughout history. But at the same time, positive considerations around menstruation have always existed despite patriarchal culture. Realizing this is the first step to overcome what might seem unalterable and to create a new self-consciousness, awareness and appreciation of ourselves. ❖



# VON DER GÖTTLICHKEIT ZUM TABU

In dem wir die Periode ablehnen, unterdrücken wir uns selbst und reproduzieren das Patriarchat auf eine Weise, die vielleicht die Schlimmste ist, nämlich das Sich-Selbst-Knechten.

Die Periode der Frau ist eine Sache, mit der die meisten<sup>2</sup> jungen Frauen zu kämpfen haben. Leider passt das Wort „kämpfen“ hier, weil es die Realität wiedergibt. Für so viele junge Frauen ist die Regelblutung etwas so Lästiges, Widerliches, Anstrengendes, Nerviges – irgendwas Schlechtes, was sie lieber nicht hätten. Und die mentale Auseinandersetzung, die dann regelmäßig bei Konfrontation mit der Menstruation stattfindet, gleicht häufig wirklich einem Kampf. Aber eigentlich passt dieses Wort nicht, denn wir kämpfen eigentlich gegen andere Dinge: das Patriarchat, den Kapitalismus, Nationalismus, Liberalismus, Rassismus, und andere unterdrückerische und tatsächlich Unheil bringende Institutionen, die sich leider im Laufe der Zeit

durchgesetzt haben. So kommt es, dass wir bloß unsere Kraft verschwenden, wenn wir gegen unsere Menstruation kämpfen, denn genau das ist ein Produkt des Patriarchats und dessen Unterdrückung der Frau. Das heißt, in dem Moment, in dem wir die Periode ablehnen, unterdrücken wir uns selbst und reproduzieren das Patriarchat auf eine Weise, die vielleicht die Schlimmste ist, nämlich das Sich-Selbst-Knechten. Vielmehr sollten wir ein gesundes Verhältnis zu unserem Körper (zu dem Aussehen des Körpers, aber auch der Arbeitsweise des Körpers) aufbauen, und fokussiert das bekämpfen, was in der Tat Wert ist bekämpft zu werden.

Aber wieso ist das heutzutage so, dass die Periode selbst von uns



jungen Frauen so sehr abgelehnt wird? Wie immer, wenn es um die Analyse eines Problemkomplexes geht, lohnt es sich, einen Blick in die Geschichte des Problems, Geschichten und Mythen rund um das Problem zu werfen. Das ist eine der Art und Weisen der Analyse, die uns am besten Réber APO aufzeigt. Und diese können wir perfekt auch auf dieses Problem anwenden: Das Tabu „Menstruation“.

## Blick in die Mythologie

Zum Beispiel gibt es in Tibet eine Göttin namens Atiersang. Sie wird häufig sitzend und Beine

2 Ich spreche hier bewusst nicht von allen Frauen, weil es durchaus eine Hormonstörung gibt, die dazu führt, dass die Regelblutung monatelang nicht einsetzt. Außerdem habe ich gelernt, dass in der feministischen Sicht auf „Frauengesundheit“ von „Menschen mit Gebärmutter“ gesprochen wird, um es politisch korrekt zu halten.

Atiersang wird häufig sitzend und Beine spreizend dargestellt. Links und rechts von ihr befindet sich jeweils eine Frau, die eine fängt das Menstruationsblut auf, die andere hält eine Lotusblüte in der Hand.

spreizend dargestellt. Links und rechts von ihr befindet sich jeweils eine Frau, die eine fängt das Menstruationsblut auf, die andere hält eine Lotusblüte in der Hand. Die Göttin Atiersang schenkt den Frauen also ihr Menstruationsblut. Diese Abbildung ist doppelt spannend: erstens, das Blut wurde aufgefangen, weil die vorbuddhistischen Einwohnerinnen Tibets es brauchten, um ihre Heilmittel und Arzneien herzustellen. Das zeigt schon, wie wertvoll das Blut für diese Menschen war, wenn ihm sogar heilende Eigenschaften zugesprochen wurden. Heutzutage entdeckten Forscher, dass Menstruationsblut eine besondere Art von Stammzellen enthält, aus denen sich mindestens neun verschiedene Gewebearten herstellen lassen. Wie krass ist das denn? Zweitens, die Lotusblüte. Sie steht für Reinheit, Treue, Schöpferkraft und Erleuchtung. Tatsächlich ist das Menstruationsblut durch den sehr hohen Sauerstoffgehalt das reinste Blut, das der weibliche Körper produziert. In der griechischen Mythologie gibt es eine entsprechende andere Göttin, die Styx, die einen Fluss aus ihrem Men-

struationsblut hat. Das Baden in dem Blut machte die Menschen unverwundbar, wie zum Beispiel Achilles.

Interessant ist, dass das Menstruationsblut und menstruierende Frauen irgendwann mit der Etablierung des Patriarchats als unrein und schmutzig – also genau das Gegenteil von der Beschreibung in früherer Mythologie! – bezeichnet wurde. Es wird gesagt, dass Frauen, die ihre Tage haben, nichts anfassen dürften,



Atiersang

und schon gar nicht Männer, da sie alles mit ihrem Blut vergiften würden. Das findet sich im Islam, im Judentum, im Christentum und in anderen Weltanschauungen. Auch Rousseau, der ja als so fortschrittlich angesehen wird, meinte, dass die Blutung eine Krankheit sei. Gleichzeitig wurde zum Beispiel im Christentum das Blut als etwas Heiliges und das Trinken von Blut geklaut und übernommen: nun ist es nicht mehr das heilige Blut einer Göttin, sondern das von Jesus.

Diese negative Einstellung gegenüber der weiblichen Periode hält sich im Übrigen bis heute! Wenn auch bei uns in etwas versteckterer Form. Heute würde ja niemand mehr Frauen verbieten etwas anzufassen, wenn sie ihre Regelblutung haben. Dafür

Tabu = kommt vom polynesischen Wort "Tapu" (unverletzlich, heilig)

machen die Frauen eben selbst ihre Regelblutung schlecht und verfluchen sie. In einigen Kulturen werden Frauen während der Menstruation sogar ausgeschlossen.

### Raub des Wissens der Frau

Doch welche Erklärung gibt es für den Wandel? Warum war die Menstruation erst etwas Heiliges und warum wurde sie dann zu einem Tabu? Die Erklärung ist recht einfach. Mit Erstarken des Patriarchats ist das ganze reiche Wissen der Frauen, zum Beispiel auch das medizinische Wissen, in Vergessenheit geraten. Dies geschah beispielsweise gar nicht so lange her durch die Hexenverfolgung. Die sogenannten Hexen, die vorwiegend Hebammen waren, also sehr bewandert in dem Thema Geburt und Geburtenkontrolle waren, wurden mit den Hexenverbrennungen vernichtet. Und mit ihnen ihr Wissen. Zur gleichen Zeit wurden immer mehr Männer Wissenschaftler und forschten auch in der Medizin, und nahmen sich selbst und ihre eigenen Körper zum Maßstab, dies war ihr Ausgangspunkt. Also war ihr Kör-

per normal, aber die der Frauen hingegen nicht. Und so entstanden viele falsche Mythen über die Periode...

### Zurück zur Göttlichkeit!

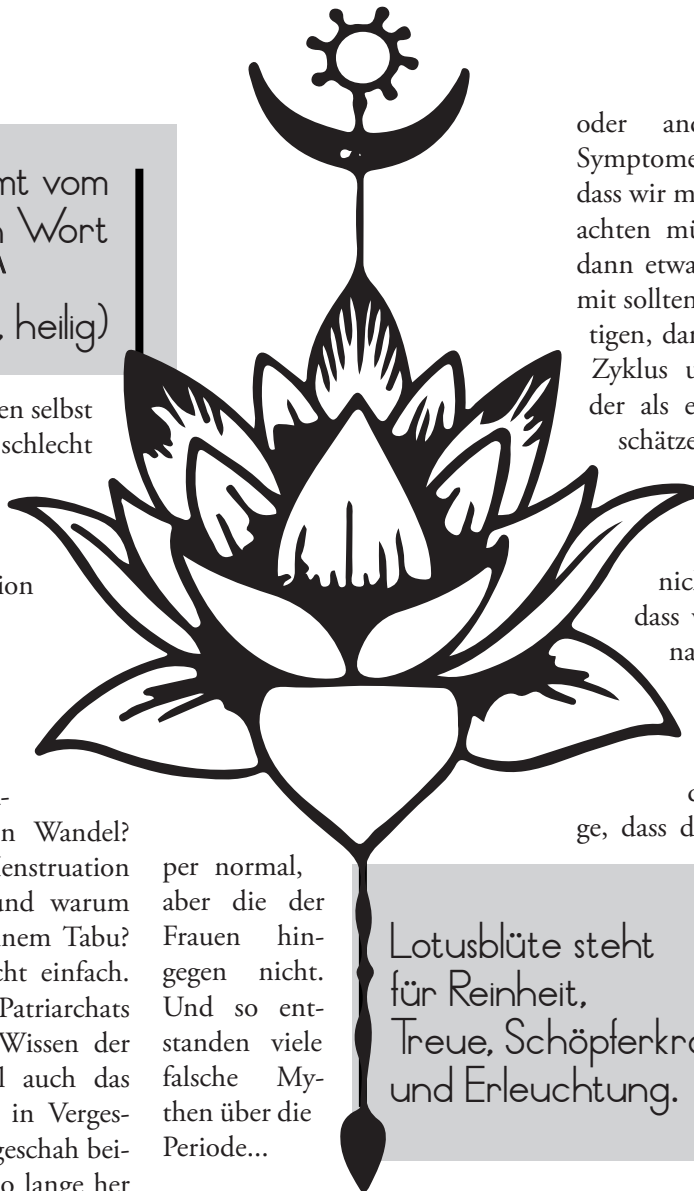
Also wie gesagt, wir jungen Frauen sollten damit brechen die Menstruation als etwas Schlechtes wahrzunehmen. Dass mit ihr möglicherweise Beschwerden einhergehen, die unangenehm sind, lässt sich nicht bestreiten. Doch dem kann auch auf natürliche Weise Abhilfe geschaffen werden, denn die Regelblutung sollte eigentlich nicht mit Schmerzen verbunden sein. Wenn es solche

oder andere prämenstruellen Symptome gibt, heißt es eher, dass wir mehr auf unseren Körper achten müssen, er versucht uns dann etwas damit zu sagen. Damit sollten wir uns mehr beschäftigen, damit wir den weiblichen Zyklus und die Blutung wieder als etwas Heiliges bewusst schätzen können. Sehr häufig versuchen wir, die Regel zu ignorieren und uns möglichst nicht anmerken zu lassen, dass wir gerade unsere monatliche Blutung haben. Damit entfernen und entfremden wir uns von uns selbst. Und das hat auch zur Folge, dass das Frausein unsichtbar

und zu einem Tabu gemacht wird. Übrigens ist „Tabu“ ein polynesisches Wort, dass mit T. Cook ins Englische eingeführt wurde und schließlich

auch das Deutsche erreichte. Im Polynesischen wird damit etwas gemeint, dem „mana“ innewohnt, die magische Energie. Solche Dinge galten als heilig und unantastbar und damit war verbunden, dass über diese Dinge nicht gesprochen wird. Dies und vor allem die Diffamierung der Periode zeigen eigentlich nur, wie groß die Furcht vor ihr ist, eben weil sie eigentlich etwas Großartiges und Göttliches ist. ❖

Lotusblüte steht für Reinheit, Treue, Schöpferkraft und Erleuchtung.



## Unsere Menstruation -

# Ein LUXUSproblem?

Es ist wieder so weit. Sie verspürt ein leichtes Ziehen. Etwas Druck auf ihrem Unterleib. Dann gehts richtig los! Krämpfe, Übelkeit, Gefühlschaos, Heißhunger. Sie ahnt schon wie es sie sich langsam nähert. Ganz genau „Tante Emma“ meldet sich wieder! Die „Erdbeerwoche“ hat begonnen. Wir kennen sie alle. Die schönen Decknamen für unsere Monatsblutung.

Wie so üblich meldet sich die Periode wieder zum ungünstigsten Zeitpunkt! Als würde sich der Körper absichtlich den schlechtesten Zeitpunkt aussuchen. Wer kennt es nicht? Auf einer Zugfahrt, beim Baden, während einer Prüfung, nachts um drei... Und die Kirsche auf dem Sahnehäubchen? Keine Binden/Tampons dabei!

Nun ja, da bleiben einem zwei Optionen: Auslaufen oder zum nächsten Drogeriemarkt eilen. Da ersteres von unserer Gesellschaft verpönt werden würde,

läuft Frau zum nächsten bestem Geschäft. Tja und da fängt der Spaß an. Tampons und Binden, jeweils fünf verschiedene Marken, die nochmal jeweils vier verschiedene Produktarten anbieten. So viel Auswahl! Mit oder ohne Flügel? Extra lang? Auslauf geschützt? Für den Tag oder die Nacht? Welche Größe? Ein richtiger Kaufrausch packt einen da. Und diese großartigen Beschreibungen. Extra parfümiert, super komfortabel und klein verpackt. Darf ja keiner riechen, dass man blutet. Und etwas Komfort schadet bei dieser „ekligen“ Angelegenheit nicht. Klein verpackt ist immer praktisch! So sieht ja keiner, dass Frau eine Binde aus der Handtasche zückt bevor sie zur Toilette eilt. Was das ganze kostet? Oh, siehe da ein Angebot. Heute nur 1,29 Euro für 15 Binden, statt 1,49! Da nimmt Frau doch gleich drei Packungen mit.

Spätesten nach 28 Tagen ist es ja wieder so weit, stimmt's?

Was wir wohl unser Leben lang für unsere monatlich wiederkehrende Periode zahlen? Gehen wir von 1,29€ für eine Packung aus. 15 Binden. Zwei Packungen pro Periode. Das heißt 24 Packungen im Jahr. Schätzungsweise 30 Jahre lang erblüht der Körper der Frau jeden Monat von neuem. 30 Jahre lang beginnt jeden Monat ein neuer Zyklus. 720 Packungen würden nach unserer Rechnung im Leben einer Frau zusammenkommen. Das heißt 928,8€. Nicht wenig Geld. Wenn man bedenkt, dass die Hälfte der Weltbevölkerung weiblich ist, ist das doch ein rentables Geschäft!

Hinzu kommt noch, dass in Deutschland Binden und Tampons noch bis Ende 2019 als Luxusgüter zählten. Luxusgüter! Als wäre es ein Luxusproblem, dass Frauen 30 Jahre ihres Lebens auf derartige

Darf ja keiner riechen, dass man blutet. Und etwas Komfort schadet bei dieser „ekligen“ Angelegenheit nicht.



Artikel zurückgreifen müssen. Auf Hygieneartikel wie Toilettenpapier hatte man in Deutschland nur 17 Prozent Mehrwertsteuer. Erst durch eine neue Regelung, die seit 2020 in Kraft getreten ist, gelten auch Tampons, Binden und Co. als Hygieneartikel, und wurden auf sieben Prozent Mehrwertsteuer gesenkt.

Die berechnete Frage, die wir uns alle nun stellen sollten, lautet also: „Warum wurden uns Tampons und Binden als Luxusgüter verkauft, während es der natürliche Prozess des weiblichen Körpers ist monatlich Menstruationsblutungen auszustoßen?“ Habt ihr schon mal erlebt, dass ihr eure Periode aufhalten konntet? Ebenso wenig kann ein Mensch sein natürliches Bedürfnis auf die Toilette zu gehen aufhalten! Warum also kategorisierten die Industrie und Steuerpolitik diese Frauen-Hygieneartikel als „Luxusgüter“? Nicht nur hier in Deutschland – in Aus-

tralien werden Tampons mit 10 Prozent besteuert, während Kondome und Sonnencreme dort als essenziell angesehen werden und dementsprechend weniger besteuert werden. Die Folgen dieser hohen Preise für Frauen-Hygieneartikel sind unumgänglich. Frauen mit geringem oder keinem Einkommen, haben nicht die Möglichkeit sich derartige Artikel zu leisten. Da die Normen der Gesellschaft die natürliche Periode der Frau aber zu einem Tabu deklariert haben, ist das Auftreten in der Öffentlichkeit während der Periode für Frauen ohne Hygieneartikel undenkbar. Stattdessen ziehen sie sich dann zurück und sitzen die Dauer ihrer Periode allein ab. Was die Industrie mit derartigen Produkten also geschaffen hat, ist das Endergebnis aus einer geschaffenen Rolle der Frau in kapitalistischen Strukturen. Etwas, dass zum natürlichen Prozess des weiblichen Körpers gehört, wird in Profit aus einem erwerbba-

Produkt zur Verhüllung dessen umgewandelt. Benachteiligt sind dabei Frauen und unter ihnen gleichzeitig auch weniger verdienende Einkommensgruppen. Es sollte nicht verpönt werden, dass Frauen ihren natürlichen Zyklus durchlaufen. Und schon gar nicht sollten Industrien und Regierungen einen Gewinn daraus erzielen! Das Zerbrechen von Rollenbildern der Frau in der Gesellschaft geht also auch immer Hand in Hand mit der Bekämpfung von ungerechten Strukturen des Kapitalismus, die zur Ausbeutung benachteiligter Gruppen dienen. Die Vermarktung der Periode einer Frau ist nur ein Beispiel, das zu solchen Strukturen beiträgt. Beenden wir also die Ausbeutung der Natur des weiblichen Körpers, beenden wir auch die perfide Ausbeutung des Kapitalismus. ❖



# DER MOND IN UNS

**D**as Wort Menstruation kommt vom lateinischen „menstrus“ oder „mensis“, was so viel bedeutet wie „monatlich“, „Monat“, was sich sowohl auf den Mondzyklus und als auch auf die Menstruation bezieht, da beide ca. 28 Tage dauern.

Der Blick auf die Menstruation der Frau hat sich über die Jahrhunderte sehr verändert: Von etwas Heiligem, Magischem, mit der Natur Verbundenem hin zu einem Tabu, etwas Ekligem, was

lieber im Verborgenen bleiben sollte. Damit einher geht auch die Veränderung der Sicht auf die Umwelt, von etwas zyklischem hin zu einer linearen Denkweise. Die Menstruation der Frau verkörpert den Zyklus von Wiedernerneuerung, mit welchem im Neolithikum die Welt betrachtet wurde: Geburt, Tod, Wiedergeburt. Alle ca. 28 Tage erneuert sich der Uterus.

So wie das Patriarchat und der Kapitalismus die Oberhand über

eine kollektive, matriachale Gesellschaft gewonnen haben, sind trotzdem auch heute noch Überreste dieser Betrachtung und Lebensweise vorhanden. Das Patriarchat hat es nicht geschafft diese zu zerstören. Wir müssen nur unseren Blick darauf richten.

In Gesellschaften, vor allem Indigenen, gibt es auch heute noch Übergangsrituale, welche die Menstruation als etwas positives betrachten und als Teil des Lebens. Im Gegensatz zu unseren

kapitalistischen Gesellschaften, welche auch aufgrund der monotheistische Religionen sich eine Menge Regeln ausgedacht haben, um die Unreinheit und Minderwertigkeit der Frau aufgrund ihrer Menstruation in Stein zu meißeln.

### Die Menstruation in alten und natürlichen Kulturen

Selbst im antiken Griechenland gab es Rituale, welche die Menstruation als die Verkörperung von Fruchtbarkeit ansahen. So wurden bei Frühlingsfesten Mais vermischt mit menstruaem Blut auf die Felder gestreut, um die Fruchtbarkeit des Bodens zu erhöhen.

Auch insgesamt war im europäischen Volksglauben bis ins 19. Jahrhundert sowohl eine positive als auch negative Sicht auf die Menstruation vertreten. Zum einen war das Menstruationsblut Grundlage für viele Zaubersprüche und wurde wie oben genannt, genutzt, um für die Fruchtbarkeit des Bodens zu sorgen. Auf der anderen Seite gab es zahlreiche männliche Gelehrte und Philosophen, die die Sicht vertraten, dass menstruierende Frauen über einen besonders starken bösen Blick verfügten oder Getreide und Ähren verfaulen lassen, oder Milch sauer machen könnten. Mit der Hexenverbrennung in der frühen Neuzeit zementierte sich dann die patriarchale Sichtweise auf die Menstruation, in dem zahlreiche kräuterkundige Frauen als Hexen verbrannt wurden und ihr Wissen um die Menstruation, die Verbindung zum Mondzyklus



Traditionelle  
Gesichtsbemalung  
bei erster Menstruation  
in Wayu

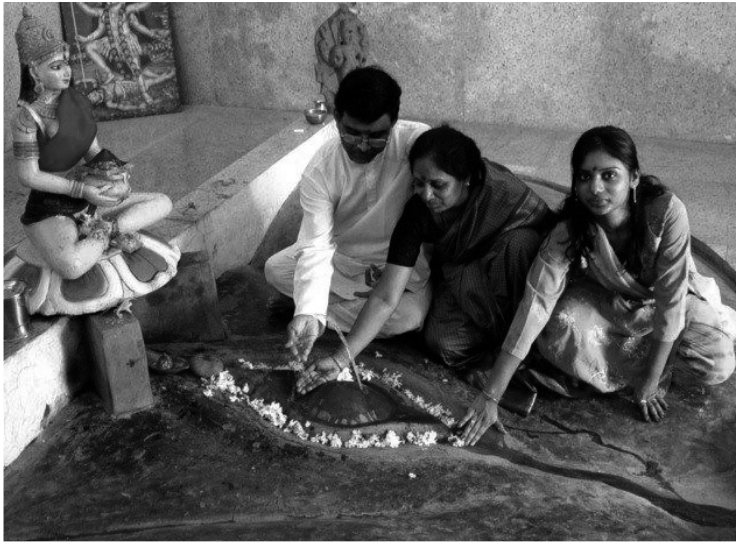
und alternatives Wissen, sowie die zyklische Betrachtung der Welt zu einem großen Teil verloren gingen.

Im Gegensatz dazu konnten natürliche Gesellschaften diesen Blick auf die Welt erhalten, wie beispielweise bei den Indigenen in Nordamerika. Die Navajo feiern zur ersten Menstruation einer Frau vier Tage ein Fest, welches ein Symbol für die spirituelle und körperliche Verbindung der weiblichen Göttlichkeit mit Mutter Erde ist. Die Verbindung der Menstruation mit dem Mondzyklus wird als kosmisches Ereignis betrachtet. Daher werden Frauen ermutigt, sich in dieser Zeit mit sich selbst zu beschäftigen, um mit dieser Kraft Ratschläge und Weisheiten zu geben, welche als gut für den gesamten Stamm angesehen werden. Oder die Yurok, welche die Menstruation als die größte Kraft der Frau betrach-



Junge Frau mit  
Menstruationsblut  
auf ihrer Stirn

Das Menstruationsblut war Grundlage für viele Zaubersprüche und wurde genutzt, um für die Fruchtbarkeit des Bodens zu sorgen.



Im Maa Kamakhya Tempel in Indien wird die Menstruation der Göttin Sati geheiligt.



In Japan glaubte man vor dem Aufkommen des Buddhismus, dass Mädchen bei ihrer ersten Blutung besondere Heilkräfte haben.

ten, die verwendet wird zur konzentrierten Meditation und spirituellen Entwicklung. Auch hier wird der Rat einer menstruierenden Frau als weisungsgebend für den gesamten Stamm angesehen.

Auch in Asien gibt es einige Beispiele für positive Überlieferungen, wie bei den Hindus. Sie glauben, dass die Große Mutter mit ihrem Menstruationsblut den gesamten Kosmos und alle Materie geschaffen hat. Kali, eine hinduistische Göttin, lädt in Erzählungen andere Götter ein, in ihrem Menstruationsblut zu baden. Zum einen wird die erste Menstruation als Beleg für die Fruchtbarkeit der Frau angesehen, aber auch als Opfer für die Gesellschaft.

In Japan glaubte man vor dem Aufkommen des Buddhismus, dass Mädchen bei ihrer ersten Blutung besondere Heilkräfte haben. Sie wurde verehrt wie eine Gottheit und ihr zu Ehren wurde eine Schilfhütte gebaut, in welcher sie vier Tage einkehrte, genannt Komoru. In dem Zustand der Ur-Unschuld, wie es die JapanerInnen nannten, soll das Mädchen Wunden und Kranke heilen können. Heutzutage gibt es dieses Ritual nicht mehr, aber Mädchen werden bei ihrer ersten Periode beglückwünscht und beschenkt. Und zu ihren Ehren kocht die Familie ein besonderes Reisgericht, das O-Sekihan, welches aus rot gefärbten Reis besteht.

In anderen Gebieten, wie Neuguinea (aber auch Australien, Südamerika, Südindien), glauben die Männer einiger Stämme, dass sie durch die Nachahmung der weiblichen Blutung Zugang zu einer weiblich-göttlichen Kraft bekommen. Für die Nachahmung der Blutung wird der Penis, aber auch andere Körperteile, wie Nase, Zunge, Finger oder Arm stellvertretend aufgeritzt. In anderen Stämmen, wie die Ost-Tukano, bemalen sich die Männer mit roter Farbe und durchleben symbolisch die Veränderung und Erneuerung. All das zeigt, dass die Menstruation mit einer besonderen Macht in Verbindung gebracht wird.

**Wieso hat sich diese Sicht auf die Menstruation nicht durchgesetzt?**



Es gibt mehrere Faktoren, die dazu geführt haben, dass die Periode heute in einem großen Teil der Nationalstaaten in denen wir leben tabuisiert ist. Zum einen die monotheistischen Religionen, denn egal ob Judentum, Christentum oder Islam, alle betrachten die Menstruation mehr oder weniger als unrein und sie dient zum Ausschluss der Frau, aus Gebeten, Ritualen und dem gemeinschaftlichen Leben. Die Regeln des Umgangs sind in allen drei großen Büchern der Religionen festgeschrieben.

Zum anderen der Kapitalismus und seine Produktionsformen. Die Menstruation wird aus dem alltäglichen Leben ausgeklammert, die Frau muss als Arbeiterin funktionieren und ihr Pensum erfüllen, oder wird aufgrund ihrer vermeintlichen monatlichen „Schwäche“ als nicht ausreichend arbeitsam angesehen.

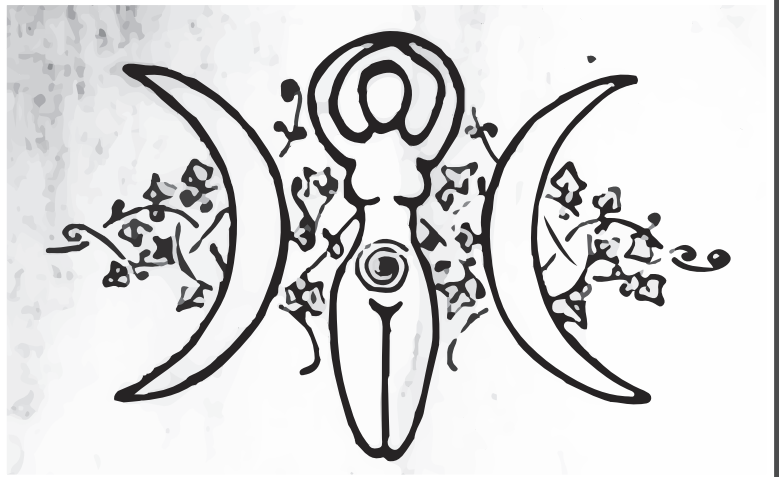
Wie bereits oben erwähnt, haben die Hexenverbrennung und die damit verbundene Zerstörung des Wissens von weisen Frauen auch seinen Anteil, in Verbindung mit gelehrten Männern und Philosophen, welche die Minderwertigkeit der Frau aufgrund ihrer Periode als gottgegebene Grundannahme verbreiteten. Und damit auch die lineare Denkweise zementierten, welche sich abwendet vom Leben im Gleichgewicht mit der Natur, hin zu dem Menschenbild, das immer dem Fortschritt zugewandt ist und sich immer zum Besseren entwickelt. Auch die heute immer wieder geforderte Enttabuisierung der Menstrua-

tion ist nichts mehr als ein Lippenbekenntnis, denn woher diese von uns verinnerlichten Unreinheits- und Minderwertigkeitsgefühle während der Periode stammen, wird nicht untersucht oder betrachtet.

Äußerungen wie „die ist ja zickig, hat bestimmt ihre Periode!“ sollen wir ertragen und die Entfremdung zu unseren Körpern hinnehmen. Wenn Frauen die Periode innerhalb einer Beziehung nutzen, um nicht als ständig verfügba-



Ruthu Sadangu Pubertäts-Feier  
in Südindien

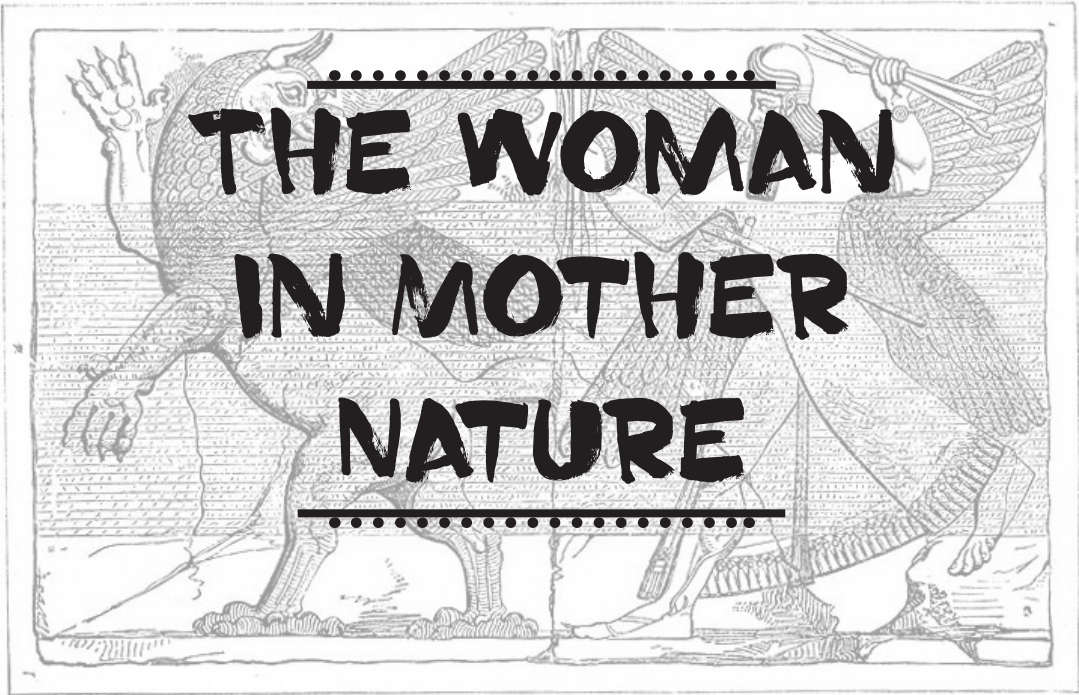


res Sexualobjekt zu dienen, wird ihnen auch das als Gewinn vorgeworfen.

Wie man es auch betrachtet, es dient dem Patriarchat, deswegen sollten wir aufhören uns für unsere Periode zu schämen und den Wert und die Verbindung zu einem Leben im Einklang mit der Natur wiedererkennen. ❖



Menstruationshütten bei den  
Dogons in Afrika



### Fertility Goddesses & Mother-Women

Plow my Vulva is a prayer found in ancient Sumerian mythology from Mesopotamia wherein the goddess Inanna, as a well-watered field, is used an agricultural metaphor. The prayer illustrates the female body as a portal to earthly abundance (he-gál). The prayer is written to express the “sacred marriage” that takes places between a goddess and king, in which they engage in sexual union as a religious activity to promote natural harmony with the earth. Divine sexual action was seen as something necessary for agricultural renewal. The purpose of the sacred marriage was the sexual union and

“Oh lady, your breast is your field,  
Inanna, your breast is your field.  
Your wide, wide field  
which pours out plants.  
Your wide, wide field  
which pours out grain.  
Water flowing from on high for the  
lord, bread from on high  
I will drink it from you”<sup>1</sup>

1 Frymer-Kensky: In The Wake of the Goddesses p. 32

its task was to stimulate the fertility of the earth and bring cosmic renewal. Sumerian mythology celebrates the cooperation of all forces of nature to maintain the fruitfulness of the Sumer land. Stories of different mother-goddesses show both the connection between the female body and the earth as well as human sexuality and celestial reproduction.

One of the oldest and most significant myths in Sumerian history is the Enuma Elish myth, wherein the mother-goddess Tiamat is killed by her own creation and split into two pieces to form the soil on the ground and the ceiling of the sky. She became the mountains and the water that flows in the rivers of Tigris and Euphrates. She became the world of which her killer Marduk formed a divine state and announced himself king of. In the new structure that had been established – fertility, union and renewal was replaced with stability, order and monarchy. In this sense, we still live in the female body of a woman that's been defeated and stripped from activity.

12 000 years ago, the Neolithic revolution took place and so-called "mother-women" played an important role in the agricultural and domestic development. Women integrated a unity and sense of place in the villages through communal practices such as storytelling and sharing food. They helped create a feeling of

belonging during a time when people of nomadic lifestyles were beginning to settle in fixed areas. Social life became unified through matricentric qualities of togetherness and the social imagery changed from male hunter to female gatherer; from predator to pro-creator; from campfire to home. Abdullah Öcalan adds that *"the mother-women nurtured life based on a metaphysical understanding of nature's sanctity and the principles of solidarity"*<sup>2</sup>.

### **The Danger of Women's Natural Power**

Historically, women have been the main targets of the powerful elite. During the European witch hunts in the 16th and 17th century, power institutions such as the state and the Church both blessed and legalized the internationally organized torture against women's bodies. Silvia Federici describes the witch as *"the communist and terrorist of her time"*<sup>3</sup>.

During the witch hunting process - communal power, generational knowledge and social ties were destroyed together with the burning of women's bodies. These women carried knowledge of herbs, practices of contraception and abortion and the skills to use magic. They could discover the hidden property of things and had a unique understanding of the secrets of nature which enabled them to have a special relation

to the process of reproduction. Social power weakened when older women who upheld the collective memory in the villages were killed. As we see, Western modernization was an act of violence against the wisdom of women and a wiping out of ancestral knowledge. Denying people's past meant denying their future and ensuring a new manufactured order based on their misguidedness and lack of Self.

Women, in particular, represented a fluid and uncontrolled nature of constant renewal. The destruction and domination of women was necessary to implement a new system of regimented work, positivist science and the rationalization of the natural world. Killing women meant killing community. Women were seen as a social danger and potential harm to the discipline of capitalist labor. The confinement of female sexuality was needed to sterilize society, reproduce a repetitive workforce as well as turn the power of the ruling institutions static and unchangeable. From once being a force of life and creativity, female sexuality became another tool to serve male satisfaction and capitalist power. Women represented the power of Eros (sexual attraction, erotic energy) and love, which threatened the power of the state and of separateness - *"Love is the great magician, the demon that unites earth in the sky and makes humans so round, so whole in their*

2 Öcalan: Liberating Life p. 14-15

3 Federici: Witches, Witch-hunting & Women p. 33

The destruction and domination of women was necessary to implement a new system of regimented work, positivist science and the rationalization of the natural world. Killing women meant killing community.



*being, that once united they cannot be defeated<sup>4</sup>.*

### The Ecological Revolution is Woman

In a holistic sense, everything is interconnected in the world and nothing is separate. So, when we analyze history through mythology, religion and science – it becomes clear that nature was controlled and tortured in the same wave that women's bodies were. Therefore, only when women reclaim their own power can nature begin to heal as well. Women and nature have both been carved and wounded as a result of the exploitative character of capitalism.

As women, we reclaim our power by stepping into our intuitive awareness and stepping out of regulated social spaces and discovering our ancestral knowledge. By overcoming our internalized defeat, women can enter the divine experience of a wild like womanhood where they live *“by deeply creative acts, through intentional solitude, and by practice of any cre-*

*ative arts*<sup>5</sup>”. A free woman carries the seed of life in their ovaries and comes out of death by continuous revival. As a symbol of life's constant cycle, she represents the history and undying continuation of other powerful women's existence in society. ❖

“My mother is like a  
bright light  
on the horizon,  
active in the mountains,  
A morning star  
(shining even) at noon  
A precious carnelian-  
stone, a topaz  
from Marhasi“<sup>6</sup>

4 Federici: Witches, Witch-hunting & Women p. 29

5 Pinkola Estes: Women Who Run With the Wolves p. 30

6 Frymer-Kensky: In the Wake of the Goddesses p. 16



# AHENGA

JIN

Û

XWEZA



**H**er kêliyêk di avakirina jiyana gerdûnê de û diyalektîka jin û xwezayê mucîze ye. Mucîzeyê gerdûn, bi teqîna 'Bing Bang', toza jiyânê mina çerxek (Kreislaufl) bêdawî derketiye holê. Ji av, agir, erd, oksîjen heya çêbûna livokên di nav avê û hemû zindiyên di cihanê de koka me yek e. Enerjiyek ku di her atomekê de tê dîtîn, bi hemû hêza xwe a ku dizivire û bi tevgera xwe, lêgerîna xwe ya jiyânê dimeşîne.

Ji parçeya atoma yekemîn, her çar elementên bingehîn, kevîr, heywanên avê, li ser rû û binê erdê bi tevgerandinek bê navber şerê jiyânê tê meşandin. Têvgerbûyîn, germbûyîna made û atomê dide jiyankirin û guhertin. Minak ava diherike çiqas derfetên jiyânê ava dike. Bi xwîna ku di zindiyên de digere, jiyânê ava dibe. Dîsan agirê ku germahî dide...

Jixwe hevsengiya ku di avhewayê de heye, rewneqdar e. Heya tevger

û germahî hebe, ew çerxa jiyânê her zindî dimîne. Bêtevgerbûyîn dicemidîne û hêdî hêdî ber bi mirinê ve dibe. Gerdûna me hebûnê ava dike. Jiyânê ava dike.

## Fêmkirina gerdûnê

Ji parçeya herî biçûk heya mezînbûna gerdûnê û hemû zindiyên tê de beşek ji çerxên hebûna bê dawî ne. Carnan ji bo mêjiyê mirov jî sinorên fêmkirina gerdûnê hene.

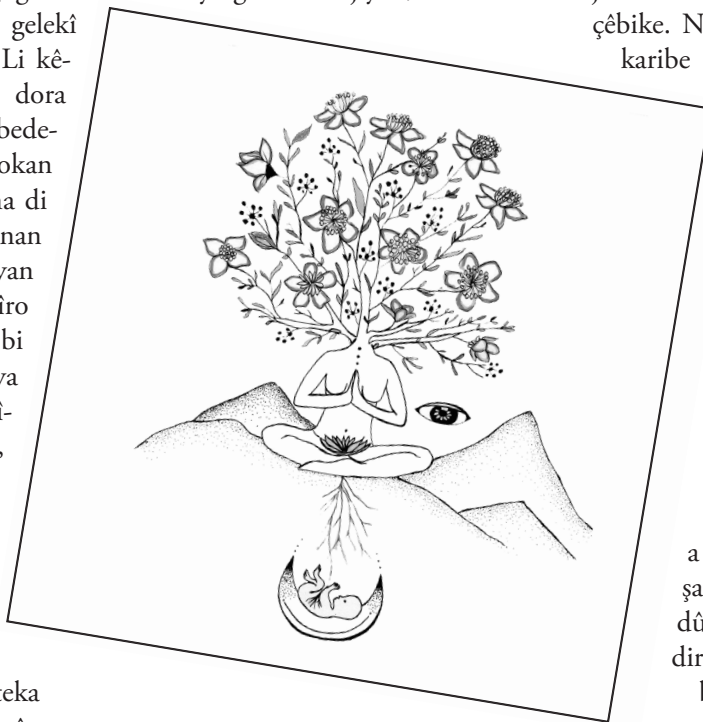
Ev zehmetiyên di asta herî jor de ên fêmkirina gerdûnê ne.

Di vir de ka em bi çavên serdema Neolîtîkê li gerdûne binêrin: Jiyan bi jinê re di nav ahengek bê hempa de bû. Diyalektîka ku jin û xweza jiyan kirin deriyek mezin a ber bi fêmkirin û naskirina xwezayê vekir. Ji çandiniyê, xwedî kirina heywanan, mezinkirina zarokan û tenduristiyê tecrûbeyên mezin hatin girtin. Mamosteya mezin xweza bû û şagirtên wê jî bi hestyariyek gelekî mezin nêzîk dibûn. Li kêleka vê zanbûna li dora jinê û di derbarê bedena wê û çêbûna zarokan pêşket. Ev yek jî niha di ziman û zanebûna jinan a di derbarê nexweşiyên de heya roja me ya îro xwe nîşan dide. Jin bi herikbariya xwe ya hundirîn, di lêgerîneke fêmkirina xwe, xweza û gerdûnê de bû. Li beramberî gerdûnê rêzdariyê mezin, nirxdayîn û hestyarî hebû. Ev jî bo jinê jî derbasdar e, ger ku xwesteka jinê nînbe, çi bê dayîn jî wê bi heskirin nebe û nekare wateyê li xwe bar bike.

### Heyv û çerxa jinê

Li gelek şikeftên li Kurdistan û Rojhilata Navîn neqşên heyvê hatin dîtîn. Her sê qonaxên ku heyv tê de derbas dibe (Heyvok, Heyva çardeh şevî, Niv heyv), sembolen

guhertin û veguhertinê ne. Wê demê di heyvokê de jin dikevin nav cilan (periyod) û di heyva çardeh şevî de gihiştina hêk di rehma jinê de pêk dihat. Periyoda jin û heyvê jî mina hev 28-30 roj e. Ev yek jî selmandinek berbiçav ya ahenga xweza û jinê ye. Di gelek mîtolojiyan de, gelek xwedawend sembola heyv, ax, cotkirin, gerdûn, xweza û hwd. niman (temsîl) dikin. Hêza xwedawendên mezin ya guhertina jiyan, mirin û nû-



Diyalektîka ku jin û xweza jiyan kirin deriyek mezin a ber bi fêmkirin û naskirina xwezayê vekir.

jenbûyîn bi metaforên keskayî û heywanan hat nîşandan: Mînak hêk, moz, pîrpirîk, mar, beq, dar, gûl û hwd. Herwiha heyv wek gerstêrka jin tê pênasekirin û simbola sereke ya pergala dayiksalari

ye. Têkiliya xwe bi zayîn, berhemdarî, pêşdîtin û xewnê heye.

Li gorî dîtinên nû yên zanistî mirovahî çavkaniya genetîk ya meymûnên mê (weiblich) ye û beriya 300.000 salan li Afrîkayê jiyan kiriye. Mê bûyîn şertê ji bo her dû zayendan e. Biyolojiya jinê mifteya nijada mirovahiyê ye, serkeftina peresandî (Evolution) di bedena jinê de pêk hat. Di guhertina zayendê a di dema prîmat de jin dikaribû serê pênc salan zarok çêbike. Niha îxtîmal heye ku jin karibe 12 zarokan çêbike. Li

gorî serdema ku ev guhertin pêk hatin, hejmara mirovan ne wek niha bû. Mirov wek nijad pêwîstiya xwe ya zêdekirinê hebû û ev bi guhertina bedena jinê gengaz bû.

### Yîn û Yang

Ketina cilan (periyod) a jinê dikare wek du beşan were destgirtin. Her dû çerx divê nezi 14 rojan dirêj bin. Çerxa yekemîn bi roja yekemîn ya ketina nav cilan re destpê dikê û heya dema gihiştina hêkê ye. Çerxa duyemîn jî ji derketina rê ya hêka gihiştî ye. Eger ducanîbûn pêk neyê, wê

demê ketina nav cilan ji nû ve destpê dibe. Li gorî mîtolojiya Çînê, di van her du çerxan de taybetmendiyên jinê yên cûda derdikevin pêş. YÎN û YANG. Yîn tê wateya hêdî, pasîf û cemidî. Xwîn

tê windakirin, germahiya jinê du derenca kêmtir dibe. Di pêvajoya Yin de pêwistiya arambûyîne derdikeve pêş. Yin tê wateya paşvekişandinê. Herwiha bi zimanê Çînî tê wateya jin û xweza yê. Di demên wiha de gelek caran tê dîtî ku jin dixwaze kêmek bi serê xwe bimîne. Di van deman de jin bi hestiyariyek mezin li derdora xwe dinêre û di lêhûrbûnekî kûr ya kesayetî de ye.

Yang tê wateya germahî, tevgerbûyî û agir. Di vê demê de jin bi hêz e, germahiya laş ji 0,5 radeyan bilindtir e. Fikirandin û lêhûrbûneke kûr hêdî hêdî şênber dibe. Enerjiyek xurt xwe dide pêş û ew vê enerjiyê diherikîne jiyânê. Ne tenê di Yin û Yang de dualîteya jiyânê derdikeve holê, belku di hemû çerxên di gerdûne de ev yek li pêş e; bêguman çerxa ketina cilan a jinê jî yek ji wê ye. Ger jin di nava hevsengiyê de be, wê demê ketina nav cilan wek hêzdayîn dibîne.

### Ên ku diafirînin: Jin û xweza

Jin her meh di rojên xwe yê pîroz de carekê din derfeta awakirina jiyânê di xwe de hembêz dike. Bi Kurdî ji bo peryodê gelek peyvên cihê ên wek cil, mehane, çek û hwd. tê bikaranîn. Ji serdema Neolîtîkê ferq û zanabûna di mijara gerdûnê, bi taybetî çerxên ku jin

derbas dike û mîrateya zanebûna xweza, tendurustiyê pêş dikeve û heya roja me ya îro tê. Di vir de em dixwazin bi bîr binin ku hejmara jinên ku vê zanebûnê di xwe de dihevin; ji ber serdema modernîteya kapîtalîst kêma in. Modernîteya kapîtalîst bi zanista xwe ya pozîtîvîst her tişt ji hev gut dike, cewhera her tiştî vala dike. Afirîneriya jinê û zarok anîna li ser rûyê erdê



mîna gerdûnê pîroz bû. Ji ber vê, ji serdema dayiksalarî gerdûn û jin ji ber taybetmendiyên xwe wekhev hatin destgirtin. Bi fedakariya xwe her tim wek xweza û tevahiya gerdûnê di pozîsyona dayîne, çêkirinê, afirandinê de bû. Jiyân, mirin û guhertin xwe di rastiya jinê de diyar dike. Sembola herî kevn ji bo hevsengiya gerdûnê ya

wext û cih, çerx bi xwe ye.

Di serdema dayiksalarî de fêmkirin û destgirtina gerdûnê bi fikirandina bi sembolan bû (Sinnbilder) û li ser vê bingeha hevrast girêdanbûyînen xwe bi xwezayê re ferq dikirin. Ji bo berhevanîne û baviksalarî fêmkirin, destgirtinê xwe li ser esasê gotin û mentiq pêş xistiyê. Zimanê xwezayê çiqasî bi mentiq tê fehmkirin diyar e! Di pergala baviksalarî de mirov çiqas ji zimanê xwezayê hatin dîrxistin? Ger ku li cihêkî hevsengî xerab bibe, li wê derê qutbûyî heye. Em niha li vir jiyân dikin. Qutbûyînek mezin ku bi qasî çiya mezin e. Bi taybetî dema ku jin ji axê dûr dikeve, ji xwezaya xwe dûr dikeve û hezkirina wê a axê lewaz dibe. Di şerên dijwar de ên ku herî dawî axa xwe diterikînin jin in. Di gelek zimanan de, bi gîstî peyvên ku xitabê jin, xweza û jiyânê dikin, mênê. A ku jiyân ava kir, jin bû û binavkirin û pêşxistina ziman jî ji aliyê jinê ve hat pêşxistin.

Mînakên gotinên di ziman de ku girêdanbûna jiyân, jin û gerdûnê nîşan didin:

Ge (Erde) – Gyne (Frau) –  
Gerdûn (Universum)

Jin (Frau) – Jiyân (Leben)

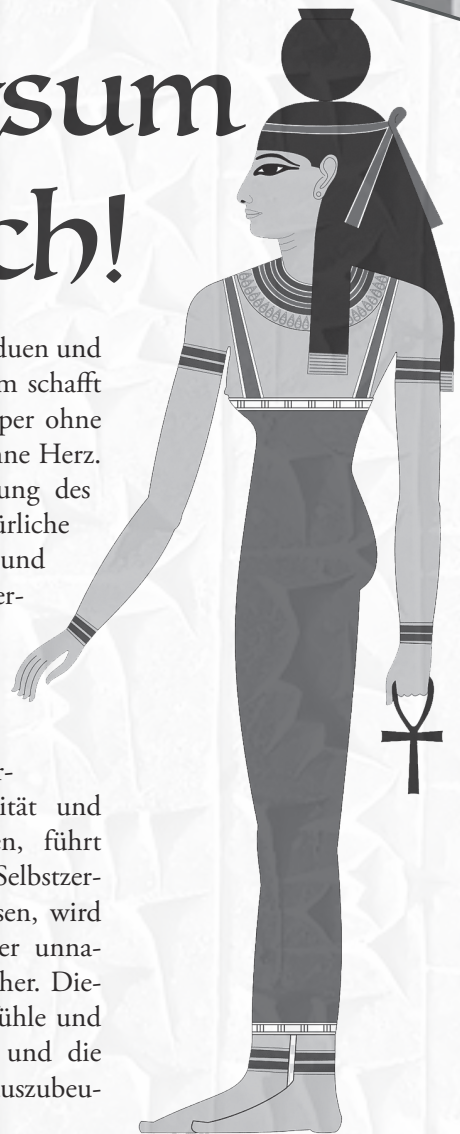
Dayika Xwezayê –  
Mutternatur



# Das Universum ist weiblich!

**W**ir leben in einer Welt in der der technologische Fortschritt unser Leben bestimmt. Neben Smartphones und sozialen Netzwerken bestimmt die positivistische Wissenschaft unseren Alltag. Die Roboterwelt, welche Hollywood inszeniert, ist schon längst unsere Realität. Doch immer stärker treiben Themen der Metaphysik die heutige Wissenschaft in die Enge, und immer stärker treiben psychologische Probleme die Gesellschaft an den Rand ihrer Wahrheit. Der weiße Mann spielt Gott. In einer Odyssee des Leviathans versucht er mit allen Mitteln Gott in sich zu erschaffen. Dabei zerstört er sich und seine Umwelt. In seinem Größenwahn verliert er seine Wirklichkeit. Die neue Gesellschaft, be-

steht aus kranken Individuen und Robotern. Dieses System schafft aus uns allen einen Körper ohne Geist und ein Gehirn ohne Herz. Die starke Vereinnahmung des Menschen durch unnatürliche Kommunikationsmittel und die damit verbundene Vereinsamung trennen den Menschen von Natur und Gesellschaft. Die Sinnentfremdung des Lebens, durch die Verherrlichung der Sexualität und den natürlichen Trieben, führt den Menschen in eine Selbstzerstörung. Aufgrund dessen, wird auch der Mensch immer unnatürlicher und mechanischer. Dieses System versucht Gefühle und Träume, die Hoffnung und die Liebe zu unterdrücken, auszubeuten oder zu zerstören.







## Die größte Schöpferin, die größte Erschafferin ist die Frau, ist Mutternatur, sind die Göttinnen, die nicht vergessen sind!

Frauen können sich weniger an mechanische und statisch-lineare Tagesabläufe gewöhnen, weil sie in ihrer Natur vielfältig, fließend und kreativ sind. Deshalb stellen Frauen die größte Gefahr für das bestehende System dar. Ihre neuen Ideen und Gedanken werden durch die neue Religion, die Wissenschaft bestätigt. Doch eine Wissenschaft, die einseitig und rein analytisch versucht die Menschheit zu erklären, ist unzutreffend und diffamierend. Wir brauchen eine vielseitige Betrachtung, um ganzheitliche und wahre Antworten zu finden. Und wir brauchen eine stärkere weibliche Annäherung und die damit einhergehende Verbundenheit zur Natur, um den Menschen und seine Existenz zu verstehen.

### **Vielfalt, Veränderung und Vermehrung**

Wenn wir uns das Universum anschauen, sehen wir, dass das Universum nach den drei Grundprin-

zipien Vielfalt, Veränderung und Vermehrung strebt. Diese Eigenschaften könnten wir gleichzeitig als Definition für Freiheit benennen. Es gibt Energien und Eigenschaften des Universums, die sich im Menschen widerspiegeln. Diese Energien und Eigenschaften konnten sich am stärksten im weiblichen Körper etablieren. Réber APO spricht von einem Universum, welches nach Freiheit strebt und diese sich in seiner Vermehrung, Veränderung und Vielfältigkeit ausprägt. Wenn wir also nach Freiheit streben, dann müssen wir uns (sowohl metaphysisch als auch physisch) vermehren, Veränderung schaffen und vielfältig sein. Diese Eigenschaften sind am stärksten bei jungen Frauen zu erkennen. Deshalb können wir die Behauptung aufstellen, dass das Universum weiblich ist und die Frau das Universum in sich trägt. Diese Eigenschaften der Frauen sind der Schlüssel und die Antworten des Universums. Deshalb sind junge Frauen der Freiheit näher als sie denken. Sie tragen die Kraft des Universums mit sich. Beispielsweise ist der Körper der Frau und ihr weiblicher Zy-

klus mit dem Mond und der Erde verbunden. Der Zyklus der Frau wird durch verschiedene Mondeenergien beeinflusst und diese sind mit den vier Jahreszeiten verbunden. Früher war die Verbindung der Frauen und der Natur heilig und von großer Bedeutung. Doch die Wissenschaft will uns beibringen, dass die Veränderung, der Zyklus und die Verbindungen zur Natur nicht existieren. Ja, durch die Urbanisierung, der Industrialisierung und der Ausbeutung der Natur, kommt der biologische Rhythmus der Frau durcheinander und es findet eine unnatürliche Entfremdung statt. Aus diesem Grund, sind Frauen die auf dem Land leben glücklicher, gesünder und haben eine schönere Ausstrahlung. Für eine Frau ist deshalb das Leben in den Metropolen das schlimmste was ihr widerfahren kann. Doch unsere Gebärfähigkeit rein biologisch zu betrachten ist hierbei falsch. Wir tragen das Potenzial ständig Neues zu erschaffen, unsere Umgebung zu beeinflussen und durch fließende kreative Energie mit dem Universum im Einklang zu sein. Die Frau auf ihre Gebär-

fähigkeit zu reduzieren, ist eine patriarchale Annäherung an die Frau und eine Abstraktion ihrer Schönheit. Wir vermehren uns ständig durch die Weitergabe von Gedanken, Ideen und strahlen in unsere Umwelt Lebensenergie. Doch die Männerwelt reduziert die Gebärfähigkeit der Frau auf die Funktion als Mutter oder auf ihre Funktion als Lustobjekt.

### Jinerjî

Die Gefühle und die Verbindung der Frau mit dem Universum gehen weit über unser klassisches Verständnis der Biologie hinaus. Hierbei könnte man den Begriff „Jinerjî“ benutzen. Also die Energie von Frauen, die sich gegenseitig zu einem bestimmten Ziel beeinflussen und damit ihr Zusammenwirken in der Natur. In der Natur sind Frauen, die zusammen leben und sich lieben lernen, durch ein unbeschreibliches, unerklärliches Band verbunden. Dieses Band sorgt sogar dafür, dass die Hormone verrücktspielen, oder der Zyklus sich abgleicht. Frauen können sich gegenseitig intensiver fühlen und einen kollektiven Geist entwickeln, der die gesellschaftlichen Normen überwindet. Wenn Frauen ihr Geschlecht lieben lernen und ein kollektives Bewusstsein erlangen, kommen sie der Schönheit des Universum ein Stück näher. Denn die Liebe des eigenen Geschlechts

und die damit verbundene Ausprägung der Eigenschaften, ohne sie zu unterdrücken, sorgt für eine tiefe Liebe und Vollkommenheit.

Diese Liebe und dieses Bewusstsein können nur durch die Ablehnung des Patriarchats erfolgen.



Allein die weibliche Intuition ist seit tausenden Jahren eine sehr erfolgreiche Methode auf die die Frauen vertrauen. Wir alle kennen das Gefühl, welches tief im Magen liegt und uns sagt, dass die Entscheidung nicht richtig war. All diese Zustände von Energieströmungen könnte man ebenfalls als Jinerjî bezeichnen. Die Jinerjî ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und ist eines der Hauptmerkmale des Lebens. Sie ist die kollektive emotionale Intelligenz von Frauen, die einander schätzen und lieben. Wenn

wir das Leben verstehen wollen und damit unsere Rolle im Universum, wenn wir die Schönheit der Natur und der Menschheit greifen wollen, sie ein wenig leben wollen, müssen wir auf Jinerjî und unserer inneren Intuition vertrauen. Wir müssen unser Geschlecht lieben lernen und ein Bewusstsein für die andere, unverfälschte Seite der Realität erschaffen. Für all die Männer die noch immer nach einem männlichen Gott suchen:

Mal ehrlich, kann die Größe der Natur und das Universum allein durch mathematische Formel erklärt werden? Die Wissenschaft konnte nicht einmal das Gehirn des Menschen erforschen.

Wie soll eine einfache, einseitige Methode um Gedanken einzufangen, das Universum erklären? Gott liegt im Geheimnis der Weiblichkeit. Gott heißt auf Kurdisch xwedê, kommt von xwe da, was so viel heißt wie sich selbst erschaffen. Und die größte Schöpferin, die größte Erschafferin ist die Frau, ist Mutternatur, sind die Göttinnen, die nicht vergessen sind! Göttlich ist also die schöpferische, kreative Energie der Frau! Göttlich sind diejenigen, in deren Adern Jinerjî fließt.

Also meine Schwestern, fühlt euren Körper und eure Emotionen. Fühlt eure Kraft und die Energien. Lasst uns gemeinsam die Welt verschönern! ❖

# 4'Ê NÎSANÊ

## ji nû vejîna jina Kurd e

**4**'ê Nîsanê bi rastî jî ji bo Kurdan roja rojbûna Rojê ye. Piştî tarîtiya bi salan, Roj di rojêke wiha xweş de bi hemû sorgeveziya xwe tîrêjên xwe bi axa Kurdistanê ve berdide. Di derheqê vê roja pîroz û binirx de me nêrînen jinên şerker ên serê çiya komkir. Gelo jinên gerîla ji bo vê rojê çi dibêjin?

**Yildiz Cûdî:** Beriya her gotinê ez vê rojê di serî de li Rêber APO bi taybetî jî jinan û tevahî gelê Kurd pîroz dikim. Birastî jî asta ku jina Kurd ghiştiyê bi vê rojê ve girêdayî ye. Mirov dikare bibêje ev roj roja ku tevahî mirovahî bi taybetî jî jina Kurd carê din were li ser rûyê cîhanê. Ji bo vê ev roj ji bo jin roja jiyana û hebûnê ye. Ger ku mirov bikaribe rast şîrove bike ji nû ve şînbûyîn û avabûna mirovahiyê dikare binirxîne. Gelek nirxên mirovahiyê bi vê rojbûyînê re derketin li ser rûyê erdê û cardin hate penase kirin. Vejîna ku di 4'ê Nîsanê de pêk hatiye, bûye ji nû ve vejîna gelê Kurd û mirovahiyê. Gelê Kurd ji nû ve ji xewa mirînê şiyar bû. Ne tenê gelê Kurd tevahî mirovahî ji mirînê rabû. Ji bo me jinên ciwan 4'ê Nîsanê li dijî kapîtalîzmê rojbûna ronahiyan e.

Tevahî heqîqet bi rojbûna Rêber APO re cardin derketin. Felsefe û birdoziya Rêber APO her tiştê ji nû ve avakir û ruh dayê. Di roja me ya îro de tevahî nirxên ku hatine afirandin di siya Rêber APO de çêbûn. Ji artêşbûyîna jin, partîbûyîn û nasnameya jina azad û hwd. Hemû nirxên ku Rêber APO ji bo jin afirandiye û heya roja me ya îro jî ev nirx her diçe mezintir û bi hêztir dibe. Modernîteya kapîtalîst û netew dewletên ku dixwastin nasname û hebûna gelê Kurd ji holê rabikin ev rojbûyîn bû mizgîniya serkeftin û serfiraziya gelê Kurd. Ev roj roja rabûna nasnameya Kurdê azad û gelê azad e. Ji bo vê yekê neyar ewqasî bi hov êrişê Rêberê me, gelê me û tevgera me ya azadiyê dike. Niha pêşketin û destkeftiyên ku gelê Kurd, jina Kurd û li rojavayê Kurdistanê dest xistin hemû bi vê roja pîroz ve girêdayî ye. Ji ber ev roj roja hebûnê ye. Weke jin pêwîste em ruh û hebûna vê rojê di tevahî kêliyên jiyana xwe de ava bikin.

**Sara Berxwedan:** Mirov dikare bibêje ku bi vê rojê re di cihanê de, di nava mirovahiyê de fikir û nêrînen nû pêşketin. Bi taybetî jî di nava civaka Kurd de. Di vê rojê de tovên ev rojên bi wate û nirx hate avêtin. Ev roj tê wateya ronahiya ku bi ser tarîtiya pergala û hişmendiya bavîksalarî ya pênc hezar salî. Ji bo vê jî weke tevgera azadiya jin jî ev roj ji bo me gelek watedar û bi nirx e. Bi taybetî jî em dayika Uveys jî bibîrtînin. Birastî jî dayika Uveys ji bo me xwegelek bextiyar dibîtin. 4ê Nîsanê jî ji bo me bi taybetî weke jin tê wateya dema lêvegerîna xwe û li ser vî esasî jî guhertinên bingehîn pêk anîn.

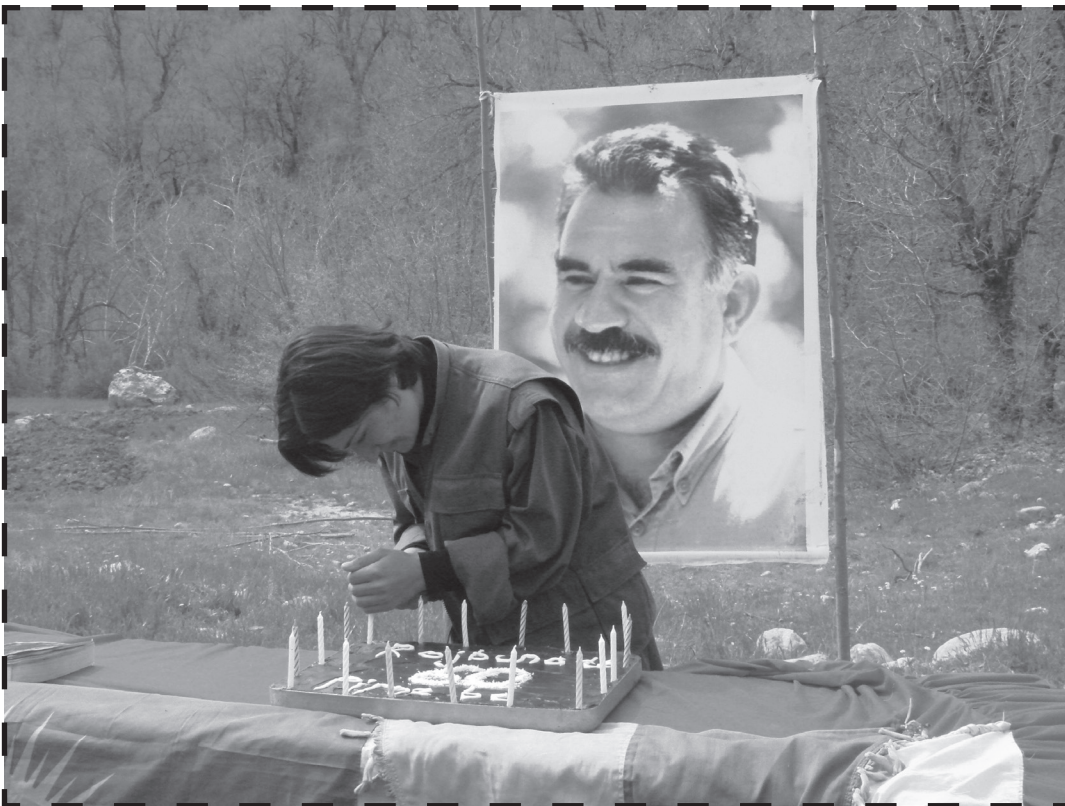


**Şîmal Dilsoz:** Ev roja pîroz ya ku tevahî civakbûyîne di nava xwe de hewand û rojên bi wate û pîroz ji bo mirovahiyê bexşandîye Rêber APO re, tevahî jin û gelê me re pîroz dikim. Ev roj gelek giringbûyînan di nava xwe de di hewîne. Bi kêliya rojbûna Rêber APO heya roja me ya îro hertim ji bo jin û mirovahiyê bi xwe re mizgînî aniya. Ev mizgînî bû nasnameya jina azad, nasnameya azad û mirovên azad.

Ev roj roja rizgariyê ye. Rêber APO ji bo jin û tevahî mirovahiyê nirxekê gelek pîroz û bi rûmete. Birastî jî modernîteya kapîtalîst mirovahiyê puç û tune kiriye. Tevahî amûrên xwe û leystokên xwe jî li ser jin û civakê pêk tîne lê Rêber APO jî di şexsê dayika xwe de nirxek gelek mezin da jin. Bêguman weke gerîlayên jin erk û berpirsiyartiyên gelek mezin dikeve li ser milên me. Ji bo ku em xwedî ev nirxên pîroz derbikevin pêwîste em tevlibûyînekî rast li hemberî pêvajoyê û birdoziya rizgariya jin bidin raber kirin û kesayetiya xwe jî li ser wê bingehê avabikin. Rêber APO ewqas nirxekê mezin dide dayika xwe û vê rojê ku artêşbûna jin û jinên azad di kesayetiya dayika xwe de diafirîne. Bêguman Rêber APO di şexsê jin de dixwaze civaka exlaqî, polîtîk û netewa demokratîk ava bike. Rêber APO ji bo me cîhanek û jiyanek nû afirand. Rêber APO her tim jin li hemberî tevahî êrîşan, komployan, leystokan zanakir, bi hêzkir û vîna ku jin bikaribe bi xwe parastina xwe bike û xwe nasbike avakir. Ji nû ve avabûna mirovahiyê ye 4ê Nîsanê. Roja 4ê Nîsanê roja rojbûna tevahî mirovahiyê ye. Li ser vê bingehê jî em dibêjin em soz didin ku emê azadî û serkeftinê mîsoger bikin.

**Toprak Tendurek:** Birastî jî bi vê roja pîroz re çarenûsa Kurdan jî hate guhertin. Di dîrok û jiyana Kurdan de guhertin û veguhertinên nû bi vê rojê re hate avetin. Ji bo vê jî Rêber APO ji destpêkê heya roja me ya îro bûye afrînêrê xeta birdoziya rizgariya jin. Mirov pir rehet dikare bibêje ku rojbûna Rêber APO tevahî ol, bawerî, çand û netewan de fikrê Modernîteya Demokratîk avakir. Heman demê de rojbûna Rêber APO bi tîpên zêrîn di dîroka mirovahiyê de hate nivîsandin. Di roja me ya îro de jî Rêber APO gelek nîrxên giranbiha ji bo civakan, netewan û bi taybetî ji bo jinan avakiriye.

Fikir û ramanên Rêber APO ji bo xilasîya gelan bûye nîrxê herî pîroz. Her çiqasî mirov xwe bi fikir û ramanên Rêber APO perwerde dike, ewqas mirov nêzî xwe dibe. Ji xwe rastiya Rêber APO rastiya heqîqet û civaka exlaqî û polîtîk e. Her wiha rojbûna Rêber APO ji bo me ji nû ve vegera cewherê xwe ye. Çawa ku Rêber APO bi rojbûna xwe re ji bo mirovahiyê û ji bo jin bûye mizgînî di roja me ya îro de jî Rêber APO her tim ji bo gelan û ji bo jinan gavên nû avêtiye û bi fikir ramanên xwe re ji bo rizgariyê bûye mizgînî. Weke militanên Rêber APO em baş bizanin ku pêwîste em têkoşîn û berxwedaniyên gelek bi hêz bidin meşandin. Rêber APO her tiştê ji nû ve ji destê desthilatdara girt û xist destên me de. Em bi têkoşîn û berxwedaniya xwe di jiyane de bi hevaltîyek rast, layîqê kedê Rêber APO û tevahî rêhevalên şehîd derbikevin. ❖



# BI XWEZAYA REYDE GIRÊDAYÎŞ!

Sey eşqêke, ma pabokê ameyîşî ‘aya’ yê. Ma zanenê ke ‘a’ her serr yena, la ‘a’ her serr wexto ke yena, kelecane da gird dana ma. Bi renganê xo heme cihane re enerjî dana û her ca xemilnena. Sey helbestêka eşqê ya ‘WESAR’.

Wexto ke demserra wesarî yena, çi nêbeno...? Aşmanê wesarî de dema koçkerdişê rihê xweza ya. Hisê ke seba demekî ma ra şîy, reyna agêyrenê ma. Vateya wesarî, yew demserrêka ra hina zaf a. Demserranê binan ra hema zaf vateya ya est a. Vernîya heme çîy, hêvî ya. Zaf kesî re zî keyfweşîya. Na ke însanan rê pişmirîyayîş kena, newe ra ameyîşê demserra wesarî ya. Wesar de xweza hêdî hêdî newe ra ganîyan dana cûwîyayîşî...

Verê, bi vaşan û vilikan reyde riye xo nawnena. Dim ra

zî sey ke vajo “Ez îtiya ya, ez newe ra yena xo ser” bi vilikanê daran xo xemilnena û kuçeyan de boya xo vila kena. Wesar de dinya germ bena, pelê daran abenê, vewr helyena û xweza newe ra xo awan kena. Naya zî, her serr xo dibare kena.

Cenî zî sey wesarî yê. La cenî, xo her serr nê, xo her aşm newe ra awan kenê. Wesar xo reyde xweza ke ana, cenîyan de zî yena hiskerdene. Cenî cûwîyayîşî civakî de kategoriya berhemardişî de yê. Cenî eşkenê, xo mîyan de berhemardişê xweza his bikerê. Famkerdişî hisê cenîyan, esasê xo de famkerdişê hisê xweza yo zî. Cenî sey biyayena mêrdimaye ya, sosyal yena naskerdiş. Çimkî cenî veriya ke bikwî mîyanê kategoriya civakî û polîtîk, grubêka sosyal. Binkeya civaka sosyal awan kenê û binkeyê berhe-

mardişî yê. Cenî wextê xo yê regl de zî sey xwezaya wesarî ya. Sey wesarî xo newe ra awan kenê û eynî wext di, çar demserrî cûwîyenê. Ameyîşî wesarî, yena vateya newebîyayîşî. Regl biyayîşî cenîyan zî yena vateya cûwîyayîşî.

Heto bîn ra, wesar de semedê cenî rojê taybet zî estê. Mînak, 8ê Adar rojê cenîyanê kedkarano, 21ê Adar Newroz û 4ê Nîsan. Nê 3 rojî rojê newe ra biyayîş û xoverodayîşî. 8ê Adar rojê xo verodayîşê cenîyanê kedkarano. 21ê Adar zî yena vateya newe ra biyayîş, eynî wext de yena vateya ameyîşê serra newa ya. Dîroka Kurdan de hêzê hegemonîk, her tim waşt dara Kurdan bişiknê. Dara Kurdan bi tarîxî reyde her tim ameybî ziwakerdiş, 4ê Nîsani reyde rana ganî û şîn bîy. Kokê xo heme cihane de vila kerd. Ameyîşê Rayver APO semedê şaran, bi taybet

semedî şarê Kurdî bibi raş-têyeke. Cûwayîş o ke Rayver APO awan kerdo sey çemoke ke her tim herikeno û sey wesarî, newe ra xo awan keno. Ti kes nêşkeno verva naye bivindero. Raştî ya ke Rayver APO daya heme şarê dinya hewnê mergî ra warznay. Ray-ver APO, zincîra koletî ya ke hezar serran kurdan sero est-bi hewana. 4ê Nîsan semedê şaran û cenîyanê heme dinya bi rojê ko taybet.

Çimkî Rayver APO semedê aza-dîya cenîyan tê-koşîn dano. Coka, gere ma,

sey cenî zî seme-dê xo têkoşîn bikerê. Di vernî de, tarzê têkilî-ya merdimî ya bi cinsê xo re zaf muhîm o. Şikitişê bawerî û hezkerdişî ke cenî verva cinsê xo cûwîyenê, xerîb biyayîşo ke pergale aqil-an de dayo awan kerdiş, persgirayî ke biya seabê nêfamkerdişê yewbînan, zaf aver kewta. Nêzdîbiyayîşî cenîyan verva cenîyan, nêzdîbiyayîşa cidî nêgirotîşî, bi şiklê ko rehet û

ercan nêzdîbiyayîş, nêzdîbi-yayîşî taybetmendîya paşverû vecenê meydan.

Di têkilîya cenîyan ya bi cenîyan reyde, his vernî do. Wexto ke tamaşekerdiş û nêz-dîbiyayîş o zayendperest, bi tamamî di zerre û eqlê cenî-yan de nêro perçekerdiş, cenî nêşkenê azad bibê û do her tim bêbawer nêzdî xo û cinsê xo bibê. Hinda ke cenî hetê bîyolojîk de cenî bibê zî, ya

muhîm, o yo ke, hetê sosyo-lojîk de zî cenîybiyayîş çîqa awan kena. Mîyanê cûwîyayîşî de xeylî yeno veynayîş ke, hetê tamaşekerdiş û mantiq de ma xo camêrdo desthilatdarî ra nêxilsnawo. Cenîyê ke ray û rêgezê azadîya cenîyan sero bi zanayîş û hezkerdişî cinsî de, eksenê têkoşîna azadî têkilî-yan rayfinenê, na binkey sero gerê newe ra cûwîyayîşê xo yo azad awan bikerê. Gere nêro

vîrakerdiş, qando ka ma yewbînan ra hez bikerê, gere ma yewbînan his bikerê û ked bidê

y e w b î - nan.

Verê heme çî,

lazimo ma bi

paşverûti-

yanê xo

reyde lej bi-

kerê. Di tê-

kilîyan de,

bawerî zî bi

heskerdişî

reyde aver

şono. Çîqa

m e r d i m

y e w b î n a n

ra hes bikerô,

xo ra hes bikerê,

çîqas ked bidê

yewbînan, hezker-

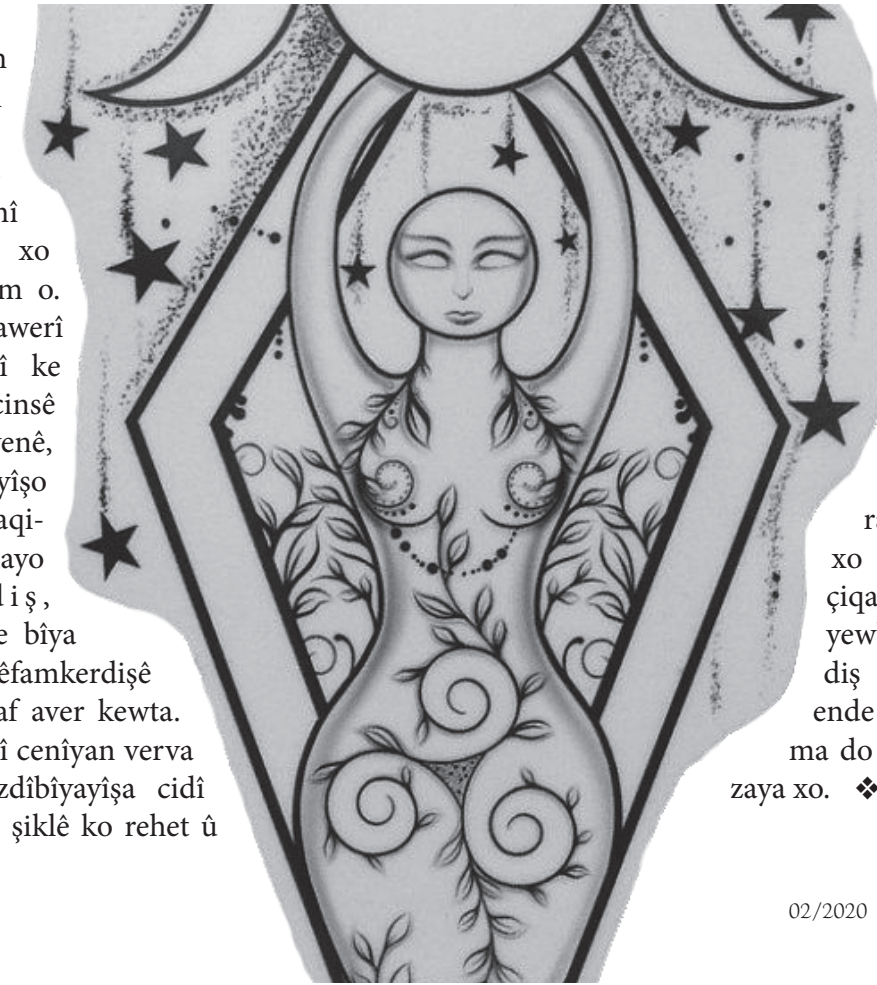
diş û girêdayîş zî

ende xorîn bena û

ma do abigeyrê xwe-

zaya xo. ❖

Wesar xo reyde xwezake ana,  
cenîyan de zî hîskerdene.





# Sterne der Revolution

Über die MärtyrerInnen Kurdistans zu erzählen, ist eines der schwierigsten Momente im Leben jeder Genossin, jedes Genossen. Durch das Erzählen und Teilen von gemeinsamen Erlebnissen leben unsere MärtyrerInnen weiter. Deshalb, egal wie schwer es manchmal ist und auch wenn manchmal Worte nicht reichen, ist es unsere Aufgabe sie in ewiger Erinnerung zu behalten. Denn in unseren Erzählungen behalten wir unsere unsterblichen Sterne Kurdistans lebendig. Auf dem Weg ins Unsterbliche nehmen sie ein Stück von uns immer mit.

Jene die sie hinterlassen, haben die Aufgabe ihre Träume weiter fortzuführen und zu erfüllen. Auch das ist keine einfache Aufgabe, aber eine die unsere Verbundenheit und Liebe zu unseren MärtyrerInnen zeigt.

Auch Şehîd Viyan Soran und Şehîd Viyan Peyman hatten Träume. Sie träumten von einem freien Kurdistan, in dem ihr Volk frei leben konnte, aber vor allem von der Befreiung Rêber APOs. Sowohl Viyan Soran als auch Viyan Peyman habe ich durch die kurdische Musik kennengelernt. Die Genossin Viyan Soran wird im Gedicht „Viyan û Agir“ (Viyan und das Feuer) durch ihre GenossInnen näher zum Ausdruck gebracht. Viyan Peyman wurde durch die kurdischen Medien während den Angriffen auf Kobanê durch ihren Gesang bekannt. Das Leid ihres Volkes brachte sie durch Dengbêj zum Ausdruck. Der Name Viyan vereint die zwei Genossinnen im Widerstand. An einem Punkt ihres wertvollen Lebens haben beide sich für diesen Namen entschieden. Viyan bedeutet Wille und der Wille dieser zwei Genossinnen hat sie in diesem Punkt vereint. Heute vereint sie der Begriff Şehîd. Zwei wundervolle Frauen, die uns alle mit ihrer Haltung bewegt haben, mit ihren bewegenden Worten, ihrem entschlossenen Widerstand. Ihre Kraft ist eine Quelle der Inspiration, weshalb wir uns das Leben beider Frauen anschauen sollten.





# Viyan Soran

## Viyan Soran und das Feuer

Şehîd Viyan Soran ist bei ihrem Weg an einen Punkt angekommen. Sie schaffte es, die Nähe Rêber APOs zu spüren, seine Gedanken, seine Ideologie am eigenen Leib zu spüren. Sie ist am Punkt angelangt zu sagen, dass sie auf dem Heqîqet-Weg auf ihrem Stern angelangt ist. Dieser Stern leuchtet uns nun den Weg, damit ich und du diesen Kampf weiterführen.

Heute heißen tausende von jungen Frauen in Başûr Viyan.

Viyan Soran kam 1981 in (Silêmanî) Başûr als Leyla Welî Hesên zur Welt. Bis sie dann 1997 gemeinsam mit ihrer

Schwester der Arbeiter Partei Kurdistans beigetreten ist, und den Namen Viyan Soran angenommen hat. Mit ihrer besonderen Art stach sie immer aus der Masse. Bei ihrem Beitritt war sie erst 15 Jahre alt. Schon mit ihren 15 Jahren legte sie eine große Haltung an den Tag. Sie wollte der feudalen Denkweise eine klare Antwort geben: Die Frau hat einen freien Willen, für dessen Freiheit es sich zu kämpfen lohnt.

Ihre Familie gehört dem Cew Stamm an, die mit ihrem Patriotismus einen großen Einfluss auf ihre Persönlichkeit hatte. Ihren Beitritt zur Freiheitsbewegung wollte ihre Familie nicht akzeptieren, stattdessen sagten sie der Partei einen Kampf an. Solch einen Kampf hat es in der Parteigeschichte noch nie gegeben. Doch auch die vergeblichen Versuche der Familie konnten sie nicht von ihrer Entschlossenheit abbringen.

Obwohl sie so jung war, hatte sie ein klares Ziel vor Augen gehabt. Für dieses Ziel würde sie alles geben. Deshalb entschied sie sich am 01. Februar 2006 in Heftanîn für die Freilassung Rêber APOs ihren Körper in Flammen zu setzen. Sie wurde zu einen der vielen Sonnenstrahlen, die unter dem Slogan „ihr könnt uns unsere Sonnen nicht verdunkeln“ eine große Aktion gemacht haben. In einem Brief, gerichtet an Rêber APO, das Volk und speziell an alle Frauen, schrieb sie, dass sie im Winter, in den schwierigsten Bedingungen ge-

Kämpferinnenname:  
**Viyan Soran**

Name, Nachname:  
**Leyla Welî Hesên**

Geburtsort:  
**Silêmanî**

Märtyrertod:  
**01.02.2006**

gen das Komplott gegen Rêber APO und das kurdische Volk eine Fedaî-Aktion machen wird. Ihre Verbundenheit zu Rêber APO und zum Volk war sehr stark. Sie fühlte sich ihrem Volk und allen leidenden Frauen gegenüber schuldig. Sie konnte die Ungerechtigkeiten nicht länger hinnehmen und wollte dagegen alles tun. In ihrem Brief schrieb sie, „auch wenn nur eine Person übrig bleibt, bin ich davon überzeugt, dass deine [Rêber APOs] ideologische Linie und Philosophie Erfolg haben wird.“ Ihr Vertrauen war grenzenlos. Sie gab damit eine große Botschaft an den Feind und den inneren Verrat.

Ihrer Mutter hinterließ sie auch einige Worte. Sie betonte, dass ihre Familie den Beitritt einer jungen Frau, die zur Lösung der nationalen Frage beitragen möchte, weder als Schande noch als eine Sache der Ehre sehen sollte. Denn sie gehören einem Volk an, das besagt: „Şêr şêre, çi jin e, çi mêr e“ (ein Löwe ist ein Löwe, ob Mann oder Frau). Sie sollten sich stattdessen von konservativen Denkweisen lösen und die Frau als Subjekt sehen. Denn die

Frau ist es, die zur gesellschaftlichen Befreiung beitragen wird und ihren Willen sollte die Gesellschaft deshalb akzeptieren. Şehîd Viyan Soran fühlte sich der Frauenbefreiungsideologie besonders verbunden. Denn sie war der Schlüssel zur Befreiung aller Menschen.

Ihre Leidenschaft war es zu tanzen. Wenn sie tanzte bekam sie das Gefühl Flügel zu bekommen, die langsam anfangen sich zu weiten. Sie forderte deshalb alle dazu auf, Govend zu tanzen. Sie wollte nicht, dass sich jemand traurig ihrer Aktion annähert, sondern stattdessen sollten sie diese feiern. Denn mit dieser Aktion wollte sie den Kampf vergrößern und so Rêber APO und ihr geliebtes Volk befreien. Diesen Kampf sollte jeder gut verstehen und alles dafür geben.

Mit ihrem glühenden Feuer wurde sie zu einer Flamme des Feuers von Şehîd Bêrîvan und Şehîd Ronahî, mit ihrem Widerstandsgeist ein Teil der Aktion von Şehîd Zilan.

Als Jugendliche, die sie noch nie gesehen haben, haben wir alle schon mal von ihr gehört. Der Name Viyan Soran ist schon längst kein bloßer Name mehr, der Name verkörpert den Widerstand. Ihr Kampf und ihre Stärke hinterließen besonders in Başûr großen Einfluss. Ihre widerständige Haltung machte sie aus. Sie wurde zum Schrei der Frauen in ganz Başûr. Ihre Geschichte wird bis heute noch erzählt. Denn um Geschichte schreiben zu können, muss Widerstand geleistet werden.



# Viyan Peyman

Kämpferinnenname:  
**Viyan Peyman**

Name, Nachname:  
**Gülistan Tali Cinganlo**

Geburtsort:  
**Maku**

Märtyrertod:  
**06.04.2015**

## Nicht nur bloß Namensvetterinnen...

Viyan Peyman war eine von den jungen Frauen, die den Namen einer gefallenen Genossin übernommen hat, und sich entschied ihren Weg sowie von allen anderen gefallenen GenossInnen weiterzugehen. Speziell in Rojava hat sie eine große Rolle gespielt. Mit ihrer besonderen Stimme, konnte sie in die Herzen der Mensch eintreten. Mit dieser

Stimme, in der man den Schmerz über die besetzte Heimat heraushören konnte, schaffte sie es, die Menschen von der Heimat bis zu Europa zu beeinflussen.

Auf denselben Weg wie Viyan Soran hat sich auch Viyan Peyman begeben. Weil die Geschichte des kurdischen Volkes nie geschrieben wurde, wurde schon immer vieles durch die Kultur weitergegeben. So ist Dengbêj immer noch ein Mittel, um das Leid und die Geschichte des kurdischen Volkes weiterzugeben.

Viyan Peyman wurde in der Schlacht von Kobanê bekannt. Mit ihrem Dengbêj-Gesang hat sie den Menschen den Widerstand Kobanês näher gebracht.

Ihr Name Zuhause war Gulistan Tali Cingalo. Als Tochter einer kurdischen Familie in Maku ist sie in Rojhilat aufgewachsen. Als sie noch nicht der Freiheitsbewegung beigetreten ist, arbeitete sie als Lehrerin. Bevor sie an den Widerstand in Rojava teilnahm, war sie in den Bergen Kurdistans, in den Gebieten wie Heftanîn, Gabar, Qendîl.

Sie hatte eine große Rolle in dem Widerstand Kobanês eingenommen. Besonders ihre einfühlsame Art hatte für großes Beeindrucken bei ihren GenossInnen gesorgt. Sie brachte ihre Gefühle stets durch Dengbêj zu Wort. Wenn ihre GenossInnen im Kampf zu MärtyrerInnen wurden, verarbeitete sie es immer auf diese Art. So entstanden Lieder wie Kobanê, Wey Dinyayê, Fermandarê min, die heute jeder kennt. Mit diesen Liedern schaffte sie es, die ganze Welt mit dem Wider-





stand bekannt zu machen. Jeder der die Kobanê Phase mitbekommen hat, hat auch Heval Viyan Peyman kennengelernt.

Sie war eine sehr selbstlose Freundin. Obwohl sie sich in dieser Phase Verletzungen zugezogen hatte, konnte sie nichts davon abhalten ihre FreundInnen an der Front zu unterstützen, um Kobanê zu befreien. Ihre natürliche Haltung und Annäherungsweise an ihre eigenen GenossInnen hat von Rojava bis Europa viele Menschen beeinflusst. Sie strahlte eine enorme Überzeugung für diesen Kampf aus. Ihr Ziel, ein freies Kurdistan, hatte sie stets vor Augen. Sie spielte eine große Rolle in dem Kampf von Rojava. Am 06. April 2015 fiel sie im Dorf Miço in Serê Kaniyê.

Beide Freundinnen haben nicht nur die Gemeinsamkeit des Namens, beide Freundinnen verkörpern den Willen einer starken Frau. Nicht umsonst kommt der Name „Viyan“ von „Willen“. Damit ist der Wille gemeint für Rêber APOs Philosophie der Freiheit alles stehen und liegen zu lassen, und Feuer und Flamme für diese zu sein; der Wille die Heimat zu befreien und das Patriarchat zu zerschlagen. Ihre Willenskraft leuchtet uns heute noch den Weg.

Wie wir sehen, schreibt jede Genossin ihre eigene Widerstandsgeschichte, aber dadurch wird auch klar, dass wir alle in unseren Geschichten gegenseitig eine Rolle spielen. Das ist der Grund, weshalb der Widerstand der Frauen niemals alleine ans Ziel kommen kann. Wir haben alle das gleiche Ziel. Fällt eine von uns, hebt eine andere die Waffe auf und geht ihren Weg weiter. Es ist die Aufgabe der jungen Frauen zu vollenden, was die Şehîds uns hinterlassen. Denn wie die Genossinnen so schön sagen: „Die Freiheit steht den Frauen am Besten.“ Auch wir sind allen Frauen der Welt was schuldig. ❖

# AMARGÎ

Rückkehr zur Mutter,  
Rückkehr zur Freiheit

Unter der Rubrik **AMARGÎ** werden wir natürliche Rezepte und Ideen für die Gesundheit und Pflege zum selber Ausprobieren und Anwenden teilen. Das Wort Amargî ist Sumerisch, eine Sprache, die vor ca. 5000 in Mesopotamien gesprochen wurde. Es wurde als Ausdruck für das Verlangen nach Freiheit verwendet, denn es bedeutet zugleich „Rückkehr zur Mutter“ als auch „Freiheit“. Zurück zur Mutter heißt für uns auch zurück zur Natur, zu Mutternatur. Diese Rubrik wird für uns junge Frauen eine Möglichkeit sein uns von den schädlichen Produkten der kapitalistischen Moderne zu entfernen, und unsere eigenen Alternativen einzusetzen.



# Der Frühling in unserem Körper

**T**atsächlich ist es gar nicht so leicht, über ein so wichtiges Thema wie die Menstruation zu schreiben. Zum einen ist es ein sehr komplexes Thema, welches nicht unabhängig von Kultur, Herrschaftsverhältnissen und der Geschichte der Frau betrachtet werden kann; zum anderen finde ich es schwierig, da nicht alle Frauen bluten; manche bluten nicht mehr oder haben nie geblutet.

Auch dies gehört zur Geschichte des Patriarchats: das binäre Denken. Alles wird in Gegensätzen betrachtet: Frau und Mann, gut und böse, Natur und Mensch, Rationalität und Emotionalität, und so weiter. Und fast alle dieser Kategorien sind zusätzlich vergeschlechtlicht: das heißt, es wird ihnen ein Geschlecht zugewiesen. Die Frau wird dabei in die Nähe der Natur gerückt, sie ist emotional, böse (=verführerisch) und so weiter.

Ähnliches versucht die positivistische Wissenschaft auch mit der traditionellen Heilpflanzenkunde: alles wird in gut (=heilend) oder böse (=giftig) eingeteilt; viele Pflanzen wurden bereits aufgrund fragwürdiger Verfahren kriminalisiert und sind nicht mehr frei verkäuflich.

Dabei sind die Wirkungsweisen der Pflanzen sehr komplex und bewegen sich außerhalb dieser binären Kategorien. Ihre Wirkungsweise entzieht sich manchmal unserem Verständnis oder unseren gewohnten Denkweisen. Besonders deutlich zeigt sich dies bei Pflanzen, die rund um den Menstruationszyklus eingesetzt werden können: Viele von diesen Pflanzen haben sogenannte paradoxe Wirkungen: Ist die Blutung beispielsweise zu stark, wird sie gelindert; ist sie wiederum zu kurz oder bleibt ganz aus, wird sie gefördert.

Diese Heilpflanzen können gleichzeitig fruchtbarkeitsfördernd wie abtreibend wir-

ken. Sie regulieren den Menstruationszyklus und erleichtern die Geburt – kurzum: Sie sind wahre Alleskönner und sprengen dabei jegliche Grenzen von Zweidimensionalität. Jeder Versuch diese Komplexität zu vereinfachen, beispielsweise durch synthetische Herstellung einzelner pflanzlicher Wirkstoffe, kann zu unvorhergesehenen Nebenwirkungen führen. Ich rate daher immer dazu, die ganze Pflanze bzw. das, was wir von ihr brauchen, zu verwenden.

Eins möchte ich an dieser Stelle noch hervorheben, weil es vielen nicht bewusst ist: Egal, was das Patriarchat uns erzählt, es ist sicherlich nicht normal oder natürlich, dass die Menstruation Schmerzen bereitet. Es kann viele verschiedene Ursachen haben, und eine davon findet sich gewiss in der Geschichte: Die Menstruation wurde über einen sehr langen Zeitraum hinweg tabuisiert und als etwas Schmutziges betrachtet, eingebettet in das christliche Dogma, welches die Frau als Sünderin definiert, die unter Schmerzen Kinder gebären soll. Diese Betrachtungsweisen sind leider immer noch wirkmächtig, auch wenn wir uns dessen (nicht) bewusst sind. ❖

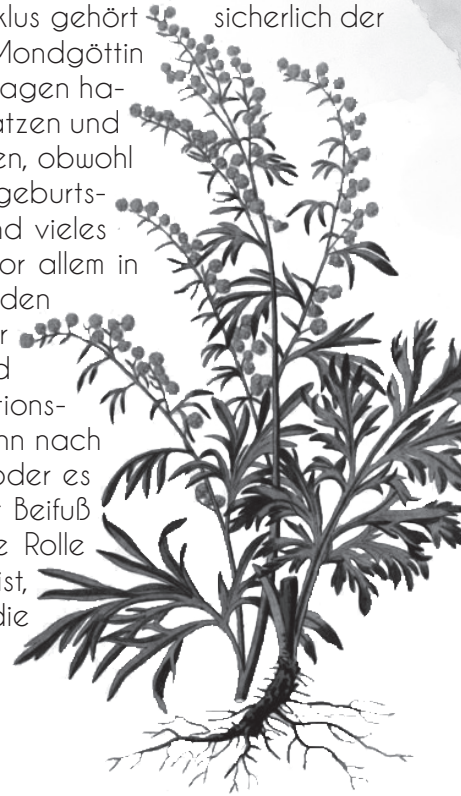


Diese Heilpflanzen können gleichzeitig fruchtbarkeitsfördernd wie abtreibend wirken. Sie regulieren den Menstruationszyklus und erleichtern die Geburt – kurzum: Sie sind wahre Alleskönner.

## Zyklus Pflanzen

### Beifuß (Artemisia vulgaris)

Zu den wichtigsten Heilpflanzen rund um den Menstruationszyklus gehört sicherlich der Beifuß. Bereits ihr Name leitet sich von der geburtsmächtigen Mondgöttin Artemis ab, die einst einen Gürtel aus geflochtenem Beifuß getragen haben soll. Der Beifuß wächst an vielen Wegrändern und Geröllplätzen und wird meistens gar nicht als wertvolle Heilpflanze wahrgenommen, obwohl er sich bis zu 2m empor reckt. Er ist menstruationsfördernd, geburts-erleichternd, krampflösend, kreislaufanregend, blutreinigend und vieles mehr. Weltweit und zu allen Zeiten wurde er von Heilenden, vor allem in Form von Räucherungen eingesetzt und stellt in Bezug auf den Menstruationszyklus geradezu eine Universalmedizin dar. Der Beifuß bringt alles ins Fließen, so heißt es. Er treibt den Harn und den Schweiß, regt den Eisprung an und fördert die Menstruationsblutung sowie die Verdauung. Dies ist zum Beispiel nützlich, wenn nach dem Absetzen der Anti-Baby-Pille die Blutungen ausbleiben oder es nur noch zu einer spärlichen Schmierblutung kommt, denn der Beifuß regt die Hypophyse an, die bei Zyklusstörungen häufig eine Rolle spielt. Hier gilt die Regel: Je länger die Blutung ausgeblieben ist, desto länger muss auch der Beifuß Tee getrunken werden, um die Blutung wieder hervorzubringen.



### Menstruations fördernder Tee:

**Zutaten:** getrockneter Kraut, Wasser

2TL getrocknetes Kraut in einer Tasse, 10-15min ziehen lassen, 3-4 Tassen täglich.

Ganz wichtig: nicht in der Schwangerschaft anwenden, außer zur Geburt, da der Beifuß Wehen auslösen kann!

## Gänseblümchen (*Bellis Perennis*)

Das unscheinbare Gänseblümchen gilt als Schutzpflanze der Gebärmutter, auch wenn es heute kaum noch als Heilpflanze bekannt ist. Dabei ist es eine sehr wirkmächtige Pflanze, die bereits den Germaninnen bekannt war und der Großen Göttin Freya als ein Symbol für Fruchtbarkeit und Neubeginn gewidmet war.

Es ist u.a. wundheilend, entzündungswidrig, blutreinigend, bindegewebsfestigend und antiviral. Ähnlich wie die Arnika zählt es seit vielen Jahrhunderten zu den bewährten Wundheilpflanzen. Wegen dieser Wirkungen wird es vor allem zur Förderung der Rückbildung nach der Geburt und bei Gebärmuttersenkung gebraucht.



## Brennnessel (*Urtica dioica*)

Neben vielen anderen Wirkungen sei hier vor allem die Eisenliefernde Wirkung genannt: die Brennnessel füllt den Bluteisenspiegel auf, was vor allem dann wichtig ist, wenn die Regelblutungen zu stark und zu lang anhaltend sind. Sie liefert gut verwertbares Eisen und füllt den Bluteisenspiegel zuverlässig wieder auf, wenn sie lange genug und in der richtigen Form (z.B.: Brennnesselblättertée) eingenommen wird.





## Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Bereits der Name dieser Pflanze deutet auf seine Anwendungsbereiche hin; der Frauenmantel ist geradezu eine Alleskönnerin in Bezug auf den Menstruationszyklus. Er kann Regelkrämpfe verschwinden lassen, fördert in der ersten Zyklushälfte die Empfängnisfähigkeit und wirkt regulierend in der zweiten Zyklushälfte: Er gleicht prämenstruelle Stimmungsschwankungen aus und beugt Regelbeschwerden vor. Darüber hinaus wird er bei Neigung zu Fehlgeburten angewendet, wirkt geburtserleichternd und gehört ebenso zu den wichtigen Nachgeburtspflanzen.



## Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Die Schafgarbe zählt zu den wichtigsten Pflanzen in der Volksmedizin. In Bezug auf den Zyklus kommt uns ihre regulierende, blutstillende und entkrampfende Wirkung zu Nutze. Ein Tee aus dem blühenden Kraut wirkt als blutstillende Arznei speziell bei Neigung zu starken und langen Regelblutungen. Häufig genügt es schon, über einen längeren Zeitraum hinweg 1-2 Tassen Schafgarbentee zu trinken.

Eine **Teemischung zur Linderung bei Regelbeschwerden** mit prämenstruellem Syndrom könnte bspw. wie folgt aussehen:

**Frauenmantel**  
**Schafgarbe**  
**Brennnessel**

*Mische alles zu gleichen Teilen und trinke 3 Tassen am Tag und beginne bereits einige Zeit vor dem Einsetzen der Blutung. Du kannst auch noch etwas Rose für die Seele hinzufügen oder Gänsefingerkraut und Lavendel bei Neigung zu Krämpfen.*



## Menstruationsfördernde Teemischung

**Beifuß**  
**Schafgarbe**  
**Thymian**

*Mische alles zu gleichen Teilen und trinke 3 Tassen am Tag. Wenn deine Blutung schon länger ausbleibt, kannst du es auch mit einer Beifuß Tee Kur versuchen. Trinke hierfür 3-4 Tassen täglich.*



## Massageöl & Wickel

*Zusätzlich kannst du es bei akuten Schmerzen auch mit einem selbstgemachten Massageöl oder einem Wickel probieren. Hierfür brauchst du verschiedene ätherische Öle, ein Basisöl wie Mandelöl oder Olivenöl oder Wasser. Du kannst bei beidem auch etwas Lavendel hinzufügen.*

### **Wickel:**

2 Tropfen **Majoran**

3 Tropfen **römische Kamille** auf 1 Liter warmes **Wasser** geben.

Ein kleines Handtuch damit tränken und auf den Bauch legen. Bei Bedarf wiederholen.

### **Massageöl:**

Jeweils 2 Tropfen **Rose, römische Kamille, Zypresse** sowie 4 Tropfen **Majoran** auf 30 ml **Basisöl**, gut verschütteln und den Unterbauch mit der Mischung einmassieren.

**Bei allem gilt: Nimm dir Zeit für dich! Spür in dich hinein und nimm dir – soweit es geht – den Raum, den du brauchst! Auch wenn dir die Blutung oder die Schmerzen lästig erscheinen oder dich gar belasten: Ignorieren bringt dich nicht weiter und Zuwendung ist der erste Schritt zur Besserung.**

Zu guter Letzt noch ein Literaturtipp für alle, die mehr über Heilpflanzenkunde erfahren wollen:  
*Lexikon der Frauenkräuter* von Margret Madejsky – unser absolutes Lieblingskräuterbuch! ❖

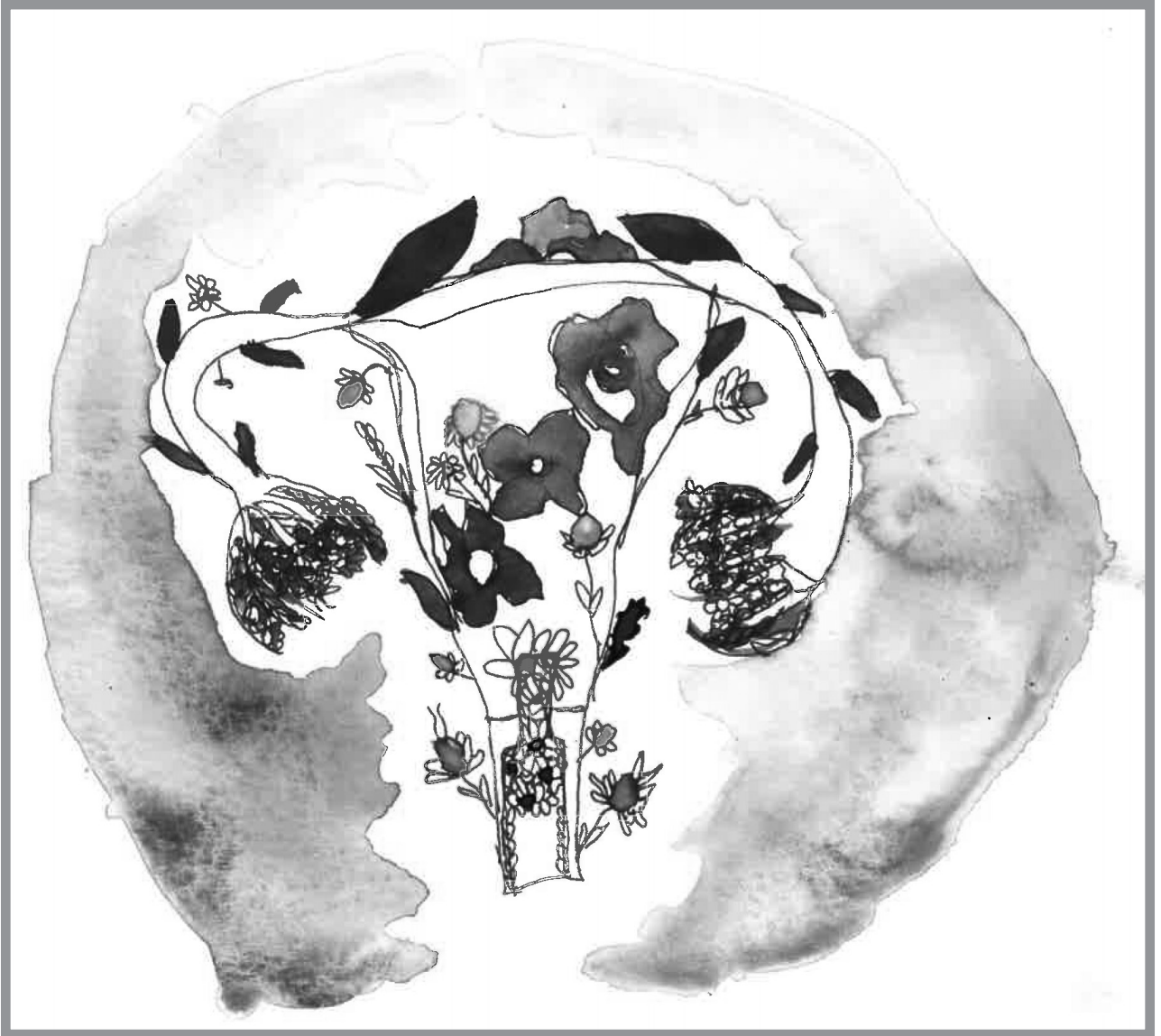
# YEŞEREN

Die BELEBTE



# YEŞERTEN

Die BELEBENDE



# FILMEMPFEHLUNG FILM REVIEW



<i>Titel</i>	<i>Release Date</i>	<i>Country of origin</i>	<i>Producer</i>	<i>Seasons</i>	<i>Episodes</i>
<b>Green Frontier</b>	<b>2019</b>	<b>Colombia</b>	<b>Juliana Flórez</b>	<b>1</b>	<b>8</b>

Green Frontier follows the story of a "young detective and her partner who travel deep into the Amazon, on the border of Brazil and Colombia, to investigate a series of bizarre murders. They soon realize that there's more intrigue to the jungle than the homicides, as they come across a mysterious indigenous tribe with an extraordinary secret that they will go to great lengths to protect.

The series also highlights the contrast between modern life and life in the tribes in the jungle through Helena's visit to both worlds. The history, culture and the defining superstition that rules the jungle are particularly addressed.

In der achteiligen Miniserie soll die Ermittlerin Helena die mysteriösen Morde von vier Frauen untersuchen, die sich an der Grenze zwischen Brasilien und Kolumbien im tiefsten Dschungel ereignet haben. Durch ihren Aufenthalt im Dschungel erinnert sie sich an einen Teil ihrer Vergangenheit, den sie ihr ganzes Leben lang versucht hat zu verdrängen. Außerdem wird in der Serie der Kontrast zwischen einem modernen Leben und einem Leben in den Stämmen im Dschungel durch Helenas Besuch in beiden Welten beleuchtet. Dabei wird insbesondere auf die Geschichte, die Kultur und der definierende Aberglaube, der im Dschungel herrscht, eingegangen.



