

Menstruation im Arbeitsleben

November 2023

Immer noch ein Tabu?

Heute ist das Thema der Menstruation weitgehend entstigmatisiert. Selbst PMS (prämenstruelles Syndrom) ist für viele heute kein Fremdwort mehr. Doch machen wir uns nichts vor – die meisten Fortschritte wurden bisher im Privaten erzielt.

Im Arbeitsleben hingegen gilt der Zyklus weiter als Tabuthema. Nur hinter vorgehaltener Hand wird angedeutet, dass wir "unsere Regel" haben und Schmerzmittel, Wärmflasche oder Tampons werden eher heimlich zugeschoben. Gerade auch Männer, die nicht menstruieren, nehmen an den Gesprächen meist nicht teil. Woran liegt das?

Die Leistungslogik der Arbeitswelt ist patriarchal geprägt.

Unser Arbeitsleben ist von einem Denken geprägt, das von der linearen Leistungsfähigkeit des Einzelnen ausgeht. Geschlechtsspezifische und intersektionale Körpererfahrungen, und die damit verbundenen unterschiedlichen Leistungsniveaus, finden in unseren Produktivitäts-Definitionen bisher kaum Beachtung.

So stellen wir meist den Anspruch an uns jederzeit funktionieren und produktiv sein zu müssen. Auch in der Menstruation. Anstatt unsere Arbeitsweise unserem "inneren Wetter" anzupassen, gehen gerade Frauen und Menschen mit Menstruation regelmäßig über ihre eigenen natürlichen Grenzen hinweg.

Wie kann es gelingen, den Zyklus konstruktiv zu thematisieren?

Wichtig ist, dass wir den Diskurs um Arbeit und Zyklus nicht isoliert im Sinne einer Sonderbehandlung führen. Der richtige Ort ist ein umfassenderes Gespräch um das Thema "gesunde Arbeit".

Denn letztlich gibt es viele gute Gründe, unsere Produktivitäts-Kriterien flexibler zu interpretieren und Arbeitsräume individueller zu gestalten, um mehr Platz zu schaffen für ganz unterschiedliche Leistungsniveaus.

Wie sieht ein inklusiver Arbeitsplatz für Menschen mit Menstruation aus?

Oft sind es die ganz praktischen Dinge, die für mehr Inklusion am Arbeitsplatz sorgen:

- *Das Bereitstellen von Hygieneartikel in den Toilettenräumen ist der erste Schritt.*
- *Gerade hinsichtlich der Linderung von akuten Schmerzen sind passend ausgestattete Sanitär- und Ruheräumen wichtig.*
- *An den primären Tagen unkompliziert im Home Office zu arbeiten oder auch einmal früher gehen zu können, das kann schon den entscheidenden Unterschied machen.*
- *Eine spannende Idee sind auch generelle Karenztage, die ArbeitnehmerInnen nach eigenem Ermessen in Anspruch nehmen können.*

Es geht nur zusammen

Was sich auch zeigt ist, dass es hilfreich ist, sich gezielt in kleineren Gruppen und Teams zusammensetzen und zu besprechen, was es am konkreten Arbeitsplatz braucht, um Stress und Probleme bei der Organisation der Menstruation abzubauen.

Eine solche organisierte Form der Kommunikation ist zudem wichtig, um einer institutionellen Nichtakzeptanz von Zyklus und Menstruation im Arbeitsleben zu begegnen und einer Re-Stigmatisierung von Frauen und Menschen mit Menstruation gezielt vorzubeugen.

Der Zyklus im Arbeitsleben ist ein Thema, das wir letztlich nur gemeinsam und solidarisch angehen können und das nicht allein ein Thema von Frauen und Menschen mit Menstruation sein kann.

Über uns

VIERfältig begleitet Organisationen in Veränderungsprozessen – gern auch auf neuen und ungewohnten Wegen. Mit der Umdenkbar gestaltet VIERfältig seit 2018 regelmäßig Events zur innovativen Organisationsentwicklung. Hier teilen wir unsere Erfahrungen, Fragen und Herausforderungen aus unserer Arbeit.

Weitere Informationen

www.vierfaeltig.de | www.facebook.com/vierfaeltig | www.instagram.com/vierfaeltig_halle | www.vierfaeltig.de/#newsletter