



LÜTERIN DES MONDES



Stéphanie Lafranque  
Illustriert von Vic Oh

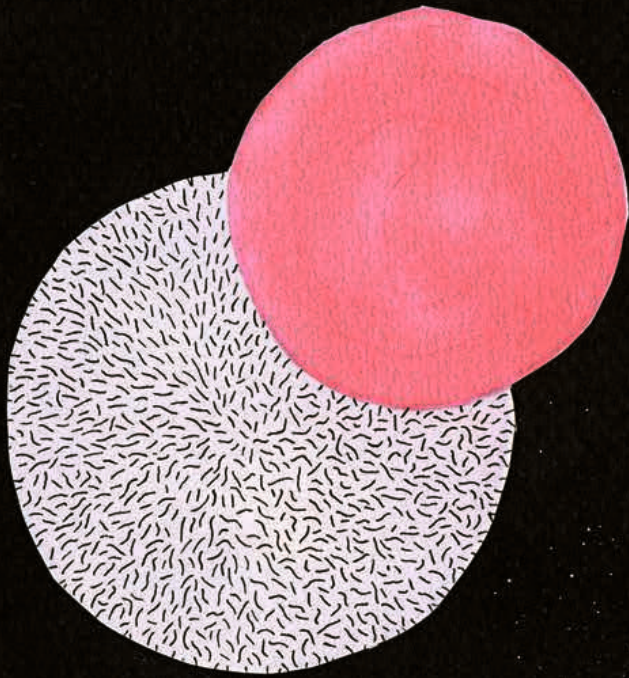
# HÜTERIN DES MONDES



Mit dem Mond-Zyklus  
die weibliche Kraft und Intuition stärken

Aus dem Französischen von  
Ursula Held

  
kailash



# INHALT

Zu Beginn .....	8
Es war einmal der Mond ... ..	11
Die Frau: Ein Mondwesen .....	17
Der Mond aus der Nähe .....	25
Dem Mond verbunden .....	31
Die Magie der Sternzeichen .....	37
Das Vermächtnis des Schwarzen Mondes .....	47
Unsere Reise mit dem Mond .....	58
März .....	66
April .....	76
Mai .....	86
Juni .....	96
Juli .....	108
August .....	118
September .....	130
Oktober .....	140
November .....	150
Dezember .....	160
Januar .....	170
Februar .....	178
Literatur .....	187
Weiterführende Links .....	189
Danksagung .....	190

# ZU BEGINN

Ich war ein braves und schüchternes Kind, so habe ich zum Beispiel nie im Matsch getollt. Aber meine Sinne lagen ständig auf der Lauer, als wäre ich ein kleines Tier. Gerüche habe ich aus Kilometern Entfernung wahrgenommen, ich habe alles gehört, ich war neugierig auf neue Geschmäcke, meine Hand tauchte ins Wasser und strich über Blumen und Gräser. Ich träumte. Meine Großmutter, mit der ich viel Zeit verbrachte, lehrte mich wie nebenbei die Pflanzenkunde und den Jahreskreis. Vor allem aber schenkte sie mir ihre besondere Gabe: die Kunst des Träumens. Der Mond war unser Begleiter. Ich war damals ganz bei mir, meine sechs Sinne waren geschärft. Doch die Zeit verging, ich wurde groß und vergaß. Ich legte mein Fell ab, um Kleider zu tragen. Vor zwölf Jahren habe ich mein erstes Kind bekommen, ein Mädchen. Und da, so versunken und eingemummelt in mein Muttersein, hörte ich auf einmal wieder mehr, ich schaute über die Grenzen des Sichtbaren hinweg, spürte die Farben um mich herum, beim Essen schmeckte ich jede flirrende Faser, ich berührte Körper und empfing ihre Energie. Ich begann, mich an meine erste Haut zu erinnern. Und dann tat ich einen Schritt zurück in diese Ursprünglichkeit, indem ich die Pille absetzte und mich auf meinen natürlichen Zyklus besann. Und eines Nachts, schon einige Zeit nach ihrem Tod, kehrte meine Großmutter im Traum zu mir zurück und überbrachte mir eine Nachricht: Sie mahnte mich, dem Ruf des Mondes zu folgen. Ich begriff sofort, welches Geschenk sie für mich hatte: Sie gab mir mein Fell zurück.

Heute bin ich es, die Frauen einlädt, zu ihrer ersten Natur zurückzufinden, indem sie mir durch dieses Buch folgen. Der Mond ist ein urzeitlicher Begleiter, der uns zu uns selbst führt. Die Art, wie unsere Gesellschaften bemüht sind, die Erinnerung an diese lunare Verbundenheit zu vertreiben, offenbart im Grunde nur die Angst vor der Macht der Frau. Doch seit unzählbaren Zeiten leitet der Takt dieses Gestirns unsere Schritte: Seine vier Phasen und zwei Bewegungen sind universell und kosmisch, sie wirken auf Geburt, Werden und Sterben und sorgen für zunehmende und abnehmende Energie.

Ich möchte erreichen, dass wir uns diesem Zyklus anschließen: Wir werden entdecken, dass wir ihn schon immer in uns tragen. Wir gelangen zu einem natürlicheren Leben und werden die, die wir wirklich sind. Wir können uns besser verstehen, besser auf uns hören und unsere urei-



gene Kraft zurückgewinnen. Die alten Weisheiten und das bewusste Hören auf uns selbst weisen uns den Weg zu wilder Weiblichkeit.

Inmitten dieser chaotischen Welt gibt es eine Kraft, die uns ruft. Der Platz von uns Frauen wird neu definiert: Es geht um das Gleichgewicht in unserer Beziehung zu den Menschen und zur Natur. Wenn wir uns unserem Innersten widmen, widmen wir uns auch der Erde, wir fühlen uns mitten im Universum aufgehoben. Werden wir Hüterinnen des Mondes, wie die Tempelpriesterinnen der Antike. Lernen wir, seine Energien zu deuten: Lesen wir seine Phasen, spüren wir seine Bahnen, nutzen wir die lunaren Archetypen, entdecken wir die Urweisheit magischer Pflanzen, nehmen wir Bräuche in unser Leben auf. Während der beiden großen monatlichen Energieportale zum Neumond und zum Vollmond können wir uns auf die dort wirkenden natürlichen Kräfte stützen und unsere zyklische Natur ausleben. Wie Ebbe und Flut die Meere bewegen, werden auch wir innerlich bewegt. Wenn wir diese Verbundenheit aufdecken, werden wir uns der Vergänglichkeit aller Dinge bewusst und spüren, dass wir einem System angehören, das größer ist als wir selbst.

Eignen wir uns das Wissen der wilden Frauen an, hören wir auf die Schwingungen unseres Erdenleibs. Werden wir die, die wir im tiefsten Innern schon immer waren, werden wir unabhängig, frei und kreativ.

Ich möchte an dieser Stelle zwei Frauen nennen, die mir diesen Weg eröffnet haben. Zuerst einmal ist das die Psychologin Clarissa Pinkola Estès mit ihrem Buch *Die Wolfsfrau: Die Kraft der weiblichen Urinstinkte*, in dem sie den Begriff »Wildheit« in seinem ursprünglichen Sinne als ein natürliches Leben definiert und das Intime mit dem Universellen verbindet. Sie ermutigt uns, unserem Instinkt zu folgen, der doch unser Verständnis der inneren wie der äußeren Welt leitet. Meine zweite Ratgeberin ist die US-amerikanische Ökofeministin Starhawk (eigentlich Miriam Simos), die Frauen motiviert, zu ihrem Wesen und ihrer Intuition zurückzufinden, indem wir auf unsere inneren Regungen hören und begreifen, wie wir jeden Tag aufs Neue die von innen kommende Kraft reaktivieren können. Die lunare Frau ist diese wilde Frau, die sich genauso um ihre eigene innere Ökologie kümmert, wie sie sich um die des Planeten sorgt. In einer Gesellschaft, in der alles schnell geht, in der alles konsumierbar ist, möchten wir zu Weisheit und Unmittelbarkeit zurückkehren. Wir wollen ein volles, verborgenes und zyklisch inspiriertes Leben. Wir wollen uns um unsere Schwestern und um die Welt sorgen und uns von aller Herrschaft freimachen. Lasst uns Königinnen in unserem Reich, Wächterinnen unseres Wohlbefindens und Hüterinnen des Mondes sein.



# ES WAR EINMAL DER MOND ...

Aufgrund seiner zyklischen Bestimmtheit verändert sich der Mond im Laufe der Nächte. So wie wir ist er immer da und zugleich nie derselbe – so scheint er unser einsames Menschendasein im Kosmos zu spiegeln. Dank seiner stillen Anwesenheit fühlen wir uns weniger verloren. Ich lade jede meiner Leserinnen ein, ihre eigene lunare Geschichte zu entwickeln. Geben wir der Sehnsucht nach, Teil der alten Weisheit zu sein. Der Mond ist doch seit Ewigkeiten unser Begleiter – schon lange bevor das geschriebene Wort davon Zeugnis ablegen konnte, standen die Menschen in Beziehung zu ihm. Jede Kultur hat instinktiv eine Sprache hervorgebracht, um mit ihm zu kommunizieren. In den Tiefen der Höhlen, in antiken Tempeln, in den Wäldern der vorchristlichen Zeit haben wir den Bund mit dem Mond gehalten. Heute leuchtet er immer noch über unseren Köpfen, doch unsere westlichen Gesellschaften haben vergessen, dass er unser Leitgestirn ist. In klaren Nächten wacht er am Himmel und wartet darauf, dass wir erneut Kontakt mit ihm aufnehmen.

## ○ Primitive Gesellschaften

Stellen wir uns vor, wir stünden barfuß unter dem Nachthimmel: Tiereschreie durchbrechen die eisige Stille, wir richten den Blick nach oben, der Mond ist rund und voll, er ist unser einziges Licht. Auf diesen Moment haben wir gewartet ... Vielleicht haben die Steinzeitfrauen jeden Monat so dagestanden, vielleicht haben sie ihre Höhle verlassen, um das leuchtende Gestirn zu bewundern. Diese Frauen waren die Ersten, die eine Ahnung von der Gleichzeitigkeit unserer Zyklen hatten: Der Mondzyklus hat 29 Tage und beginnt mit dem Neumond, der Menstruationszyklus dauert durchschnittlich 28 bis 30 Tage. Der Mond war damit der erste Bezugspunkt für eine Zeitmessung. Seine vier Bewegungen entsprechen den Lebensphasen des Menschen – dieser Zusammenhang wird schon auf jungsteinzeitlichen Keramiken dargestellt. In Europa tauchten die ersten Mondkalender in der Altsteinzeit auf: Knochen mit Einkerbungen entsprechend den Mondphasen, wobei der Neumond den Beginn eines neuen Zyklus markierte. Auf diesen Artefakten finden sich auch Hinweise auf Menstruation und Schwangerschaft. Vielleicht ist den Menschen hier zum ersten Mal klar geworden, dass die Frau wie

der Mond jeden Monat stirbt und neu geboren wird. Die Epoche von 25 000 – 3000 v. Chr. kannte die Anbetung einer Muttergöttin oder »Großen Mutter« – ein Kult, der in ganz Europa herrschte. Verbildlicht wurde die Muttergöttin auf ganz verschiedene Weise: Auf einer jahrtausendealten Höhlenmalerei bei Pech Merle in Frankreich ist sie als Vogelgöttin zu sehen, sie steht aber auch hinter den M- und V-förmigen Zackenornamenten auf Vasen oder Figuren, die Fruchtbarkeit symbolisierten und das Element Wasser mit der Frau und dem Mond in Verbindung brachten. Die Große Mutter erscheint in der berühmten Venus von Laussel (ein in Kalkstein gemeißeltes Halbrelied aus der Dordogne), aber auch in Skulpturen wie der Venus von Lespugue aus den Pyrenäen, der Venus von Willendorf oder der Venus von Brassempouy. Die Darstellungen zeigen starke Frauen – Schlangfrauen, Vogelfrauen – mit Attributen, die dem Mondzyklus zugeschrieben werden. Dazu gehören Sichel, Kreis, ein Horn mit Einkerbungen für die dreizehn Monde und Vulva-Zeichen. Diese Symbole des Lebens priesen Fruchtbarkeit, Magie und Tod.

## ○ Kosmogonien

In vorchristlicher Zeit war die Anbetung des Mondes in griechischen, römischen, mesopotamischen und anderen Kulturen weit verbreitet. Der Himmelskörper wurde als Gottheit dargestellt, wobei ihm die Entstehungsmythen sowohl weibliche als auch männliche Züge gaben. Der Mond stand für eine Urgewalt, er war schöpferische Kraft und Ursprung für die Entstehung von Sonne und Universum.

Mit der Verbreitung des Schrifttums ab 3000 v. Chr., als das Matriarchat durch das Patriarchat verdrängt wurde, galt die Verehrung immer mehr der Sonne. Trotz dieses radikalen Wandels wurde die enge Verbindung des Mondes zur inneren weiblichen Kraft bewahrt, der Mond büßte nie gänzlich an spirituellem Einfluss ein.

Die Mythen der Inuit, Ägypter, Sumerer, Azteken und Kelten zeugen von der Anbetung von Sonne und Mond, die oft als Paar und manchmal im Bund mit der Erde als Triade dargestellt werden. Dabei ist der Mond oft mit einem Makel behaftet, der ihn weniger hell leuchten lässt als seine Gefährtin, die Sonne. Aus Scham und dem Bedürfnis, sich verstecken zu müssen, kann er sich nur bei Nacht zeigen. Es ist doch bemerkenswert, dass der Mond als das Gestirn, das in Verbindung mit der Frau und ihrem Zyklus steht, seit dem Aufstieg patriarchaler Gesellschaften mit einem Mangel, einem Fehler oder einer Schuld assoziiert wird. In der

sumerischen Kosmogonie, die zu einer der ältesten der Menschheitsgeschichte gehört, wird die Erde, die einst eine Einheit bildete, durch den Wind in zwei Ebenen zerteilt. Oben ist der männlich dominierte Himmel, unten die weiblich geprägte Erde. Der Windgott Enlil zeugte den Mond als männliche Gottheit namens Sin oder Nanna, der wiederum das Licht in die Welt brachte, indem er die Sonne und die Venus zeugte. Der Mond gehörte damit zu den herausragenden Gottheiten, er war Wohltäter der Menschen und stand für Schutz und Fruchtbarkeit, für Licht inmitten der Dunkelheit.

Im Anschluss tauchten zahlreiche Mondgöttinnen nach dem Vorbild von Hekate, Selene, Artemis und Ishtar auf. Als Priesterinnen des Mondkults waren diese Frauen »jungfräulich«, also frei von jeder ehelichen Verpflichtung – in Feuer und Wasser einschließenden Nacktritua- len beteten sie ihr Leitgestirn an.

## ○ Schamanen

Seit der Nacht der Nächte gibt es eine Reihe von schamanischen Praktiken, die den Menschen eng mit dem Kosmos, den natürlichen Zyklen und damit dem Mond verbinden. Sie wurden von Kulturen geprägt, die spirituelle Riten und Techniken mit den Urmythen ihrer Völker verbanden. Die Kraft des Schamanismus besteht darin, zwei Welten zu vereinen: auf der einen Seite die physische Welt, in der wir uns bewegen und handeln, auf der anderen Seite die uns umgebenden subtilen Universen. Alle Zivilisationen haben diesen Zusammenhang an dem einen oder anderen Punkt bezeugt, manche haben ihn als Grundlage für ihr Miteinander aufgegriffen, andere haben ihn durch religiöse, dogmatische Handlungen ersetzt. Von den sibirischen Wäldern, aus denen der Schamanismus stammt, bis hin zu den entlegensten afrikanischen oder amerikanischen Gegenden eröffnet der Schamane nach wie vor den Zugang zum Nicht-Sichtbaren, er bildet den Kanal zwischen terrestrischen und kosmischen Kräften. Durch seine spirituellen Reisen und Trancen heilt er Seelen und Körper. In der westlichen Welt finden wir diese spirituelle Verbindung mit der Natur in Gestalt von Druiden und Druidinnen, die einen festen Platz in keltischen Kulturen haben.

Seit der archaischen Zeit hat der Schamanismus verschiedene Färbungen angenommen. Doch es bleiben gemeinsame Elemente wie etwa der Weltenbaum oder Urberg, der eine Verbindung zwischen oberer und unterer Welt herstellt. Hier spielt die Stellung der Sterne und Pla-

neten – vor allem die des Großen Bären und natürlich die des Mondes – eine große Rolle. Die *axis mundi* oder Weltenachse ist ein universelles Konzept, das die Energieflüsse des Mondzyklus, also die Zunahme und Abnahme der Kräfte zwischen Vollmond und Neumond, aufnimmt. Besonders sibirische Darstellungen des Weltenbaums weisen eine Mondsymbolik auf, da der Baum wie der Mond für Fruchtbarkeit, Erleuchtung und den Kreislauf von Leben und Tod steht. In Assyrien ist ein mit einem Halbmond geschmückter Baumstamm ein Erkennungsmerkmal für den Mondgott. Mit dem Weltenbaum werden also Mondkulte und Allegorien der Mondgötter wiederaufgenommen.

Der runde Mond ist außerdem im indianischen Medizinrad präsent, das als Grundlage für schamanische Praktiken dient und sich über den Mondzyklus gelegt hat. Das Rad ist kreisrund wie der Vollmond, es ist in Phasen aufgeteilt und nimmt die vier Himmelsrichtungen auf: Norden für Neumond, Süden für Vollmond, Westen für das letzte Viertel und Osten für das erste Viertel. Es stellt die vier Elemente, die vier Lebensalter, die vier Jahreszeiten und die ewige Wiedergeburt dar – Themen also, die der Mondzyklus bereits enthält.

Die wie ein Herz schlagende Trommel bringt magische Kräfte in Schwingung, die uns den unendlichen Plan nahebringen. Sie ist das Instrument der schamanischen Reisen und Riten. Sie besteht aus Holz, dem Symbol für den Weltenbaum, und das weiße Rund aus gespannter Haut deutet unmissverständlich auf den silbernen Himmelskörper hin. In einigen Gemeinschaften, etwa bei den Samen, sind die Trommeln zudem mit Mond- oder Sonnensymbolen verziert.

Heute hat der Schamanismus auch in die westliche Welt gefunden, und viele Menschen, insbesondere Frauen, beschäftigen sich auf diese Weise mit ihrer zyklischen Prägung und ihrer Verbindung zur Natur. Die amerikanische Weisheitslehrerin und Schamanin Vicki Noble nennt die Regelblutung der Frau eine »schamanische Heilung«, die von Vergangenen befreit. Diese Reinigung ist ein notwendiger Tod, eine Art Häutung, zu der nur die weibliche Periode und der Mondzyklus fähig sind. Wir spüren, dass unserem Blut eine verborgene Dimension eigen ist, die »Monde« rufen eine heilige Verwandlung in uns hervor. In schamanischen Zirkeln, die zu den großen Mondphasen Neumond und Vollmond zusammenkommen, werden auch bei uns Heilungsriten vollzogen. Wenn der Ruf des Mondes in uns klingt, sollten wir ihm folgen. Mithilfe von Ritualen in den entscheidenden Momenten können wir einen ersten Schritt auf den schamanischen Weg tun, wir können unsere Gabe entdecken, in eine spürbare Verbindung mit dem Universum zu treten.

## ○ Hexen

Hexen – sie standen und stehen für das Wilde, Ungezähmte im Menschen. Doch hat diese Wildheit nichts Dämonisches oder Barbarisches: Sie bedeutet Freiheit, Emanzipation und die Gabe, die Gesetze der Natur zu lesen und zu leben.

Auf den Bildern in unseren Märchenbüchern sticht sie durch ihre Hässlichkeit und Grausamkeit hervor, heute will man sie in wütenden Feministinnen erkennen – in der kollektiven Vorstellung hat die Hexe etwas Beunruhigendes. Man denkt an Frauen, die nachts zu ihren Besen greifen, um gemeinsam unheimliche Rituale zu praktizieren. Hexenzirkel treffen sich bei Vollmond zu lunaren Festtagen, den Esbaten, oder aber zum Hexensabbat, der ein Erbe der Dionysosfeiern ist, bei denen man den gehörnten Gott anbetete, der erst im Mittelalter das Gesicht des Teufels bekam. So ist der Mond ebenso ein Attribut der Hexe wie Kessel, Zauberpflanzen und schwarze Katze.

Doch neben dieser folkloristischen Darstellung rückt natürlich auch die Hexenjagd ins Blickfeld, und wir müssen an das viele Blut denken, das über Jahrhunderte auf europäischem Boden geflossen ist. Der gewaltige Femizid gründete auf dem Hass auf die Frau. Ein überlieferter Hass, der seinen Ursprung in der Genesis hat, in der Eva als Anstifterin der Ursünde alle Frauen zu grundbösen Menschen macht. Entgegen der allgemeinen Annahme ist nicht das Mittelalter der Gipfelpunkt der Verfolgungen – sie traten später auf und nahmen Ende des 15. bis Anfang des 18. Jahrhunderts erschreckende Dimensionen an. Es brauchte eine Gesellschaft, die Grausamkeit tolerierte, die sich einem totalen Antifeminismus verschrieb und sich dabei den Willen zunutze machte, die schwelende Revolte der Armen zu unterdrücken. Man wollte diesen als minderwertig betrachteten Wesen die Macht nehmen. Die Frauen, die man wegen Hexerei anklagte, waren meist ältere Bäuerinnen oder Heilerinnen – vor allem aber waren sie ohne männliche Vormundschaft. Und eben diese Unabhängigkeit war in den Augen der Gesellschaft eine Gefahr, die es zu bekämpfen galt. Man wandte sich gegen die weisen Frauen, die Kenntnisse der Kräuterheilkunde besaßen und auf dem Land oftmals die Einzigen waren, die Beschwerden lindern konnten. Die Wissenschaft strebte danach, die Medizin zu institutionalisieren: Man entriss den Frauen ihre Gabe, um die Heilkunde unter männliche Autorität zu stellen. Man wollte sie auslöschen, ihre Stimmen ersticken und ihre Körper verbrennen. Trotz dieser grausamen Unterdrückung hat die starke orale Kultur der weisen Heilerinnen die Jahrhunderte überdauert.

Um die Anbetung des Sonnengotts und der Mondgöttin haben sich verschiedene Riten herausgebildet, mit denen wir die heidnische Weisheit aufleben lassen können. Der Mond mit seinen Zyklen und Phasen bleibt ein wesentlicher Fixpunkt für den Rhythmus von Ritualen und energetischer Arbeit.

Inzwischen erwächst eine neue Spiritualität um das silberne Gestirn: Die Wicca-Bewegung – gegründet durch Gerald Brousseau Gardner (1884–1964) – strebt Vertrauen in die Elemente, Rückgewinnung weiblicher Macht und politisches Bewusstsein an. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts hat sie sich vor allem in angelsächsischen Ländern verbreitet. Die Bewegung hat mehrere Zweige, aber alle berufen sich auf heidnische Traditionen, propagieren eine Rückbesinnung auf die Kräfte der Natur und eine Anbindung an die Elemente. Zudem fordern sie die freie Ausübung ihrer Praktiken. Indem sie sich ihre Macht zurückerobert, macht sich die Frau die Figur der Hexe zu eigen. Sie konstruiert sich nicht in Opposition zum Männlichen, sondern gleicht die beiden Polaritäten in jedem Wesen und jedem Ding aus.

Werden wir uns der Verpflichtung gegenüber uns selbst und unserem Wohlbefinden bewusst, feiern wir den Ritus der Erdverbundenheit. In unserem von der Katastrophe bedrohten Ökosystem spielt die Hexe mehr denn je eine wesentliche Rolle, denn durch ihr tiefes Verständnis der Kreisläufe der Natur hat sie eine enge Bindung an die Große Mutter Erde und den Mond. Sie steht für eine fundamentale Beziehung zur Welt, die auf Respekt und Austausch gründet, sie verkörpert die Idee einer inneren Ökologie.





# DIE FRAU ... EIN MONDWESSEN

Jede Frau spricht die Sprache des Mondes. Diese innere Weisheit haben wir nur vergessen. Wenn wir uns auf die höheren Zyklen einlassen, wird uns erst bewusst, in welchen Wellen unser Leben verläuft. Auch wir entwickeln uns in einer zyklischen Dynamik, und unser Wesen, das Wesen der wilden Frau, will in Bewegung sein. Wenn wir diesem Weg folgen, können wir uns dem Rhythmus der jahreszeitlichen Energien anschließen. Wir werden Stern, Kraut, Fluss, wir kennen keinen Stillstand und keine Unveränderlichkeit, da wir der großen kosmischen Bewegung folgen. Die Erweckung beginnt mit dem Schwung der Tagundnachtgleiche im Frühling und nimmt im Laufe des Jahres ganz unterschiedliche Färbungen an. Unser Fell verändert sich, es wird dunkler, ledern und golden, wir widmen uns unserem Inneren und spüren, wie uns eine Tiefenreinigung von Energierückständen befreit. Wir lernen, auf unseren Rhythmus zu hören, indem wir dem eigenen Tempo folgen. Und bald spüren wir, wie sehr uns diese Idee behagt! Lernen wir, auf unsere Bedürfnisse zu hören, folgen wir unserer Intuition und werden wir selbst zu einem Energiekanal. Indem wir auf uns selbst achten, können wir auch besser auf andere achten.

## ○ Unser weiblicher Zyklus

Unser Menstruationszyklus umfasst etwa 28 Tage und spiegelt die 29,5 Tage zählende Mondsynode, also die Zeit von einem Neumond zum nächsten. Alles, was geboren wird, stirbt irgendwann. Wir Frauen tragen diesen Zyklus jeden Monat in uns, er bestimmt uns in der Abfolge: Regel – postmenstruelle Phase – Eisprung – prämenstruelle Phase – Regel. Wenn wir uns diesen Veränderungen nicht bewusst sind, berauben wir uns eines Werkzeugs der Selbsterkenntnis, wir missachten unsere inneren Bewegungen und können unsere zyklischen Zustände nicht erfassen. Folgen wir den Mondphasen, entdecken wir die Verbindung zu unserem Zyklus. Viele Frauen spüren dies, wenn sie bei Neumond oder Vollmond bluten. Wenn dies nicht der Fall ist, können wir uns dennoch auf den Mond einlassen und werden nach und nach merken, wie wir uns

seinen Phasen anschließen – so wie Frauen, die in Gemeinschaft leben, ihre »Monde«, also ihre Regelblutung, aneinander anpassen.

In der indianischen Kultur haben sich Frauen in *moon lodges* versammelt, einem Rückzugsort, an dem sie ihre Menstruation ausleben konnten und von alltäglichen Pflichten befreit waren. Dieser Ort war für sie bestimmt, sie hatten in diesem für die gesamte Gemeinschaft geheiligten Raum eine besondere Rolle. Während ihres freiwilligen Rückzugs traten sie in direkte Verbindung mit dem Mond und ihrem Uterus, sie entwickelten ihre Spiritualität, ihre Intuition und ihre Gabe als Träumerinnen, sie standen mit dem Universum und allen Formen des Lebens – der Erdenmutter, Pflanzen und Tieren – in Kontakt. Die Phase, in der die Frauen ihre Innerlichkeit leben konnten, dauerte vier Tage – entsprechend den vier Jahreszeiten, den vier Himmelsrichtungen, den vier Elementen Wasser, Feuer, Luft und Erde und den vier Mondphasen. Der Rückzug hatte damals heilsamen und wertschätzenden Charakter. Im Laufe der Zeit ging der tiefere Sinn dieses Rituals verloren, die innere Reise wurde zum erzwungenen Exil.

Geben wir dem Menstruationsblut, das heute ein Tabu geworden ist, seine Bedeutung zurück – sodann kann die archaische Angst vor dem Mysterium der Schöpfung und dem Uterus als Ort des sich entwickelnden Lebens das kollektive Unterbewusstsein nicht länger steuern.

Es ist absolut möglich, in diese Bindung zurückzufinden, selbst unter Einnahme der Pille. Es braucht dann nur mehr Zeit, die Frau muss noch besser auf sich hören, denn unter der Pille schläft der Zyklus, und es findet kein Eisprung statt. Bei der Anpassung an die Mondphasen stützen wir uns daher weniger auf unsere Periode als auf unsere Empfindungen. Indem wir uns auf unseren weiblichen Zyklus besinnen, erneuern wir unsere Anbindung an den Rhythmus des Lebens, wir gehen in die Lehre, um wieder die ursprüngliche, wilde Frau zu werden. Es gilt, einen Raum wiederzuerobern, ein versöhnliches Gleichgewicht zu finden und Heilung zu ermöglichen.

