



## Der Mond und der Zyklus der Frau

In früherer Zeit gab es eine enge Verbindung von der inneren Natur der Frau und der äußeren Natur der Erde und des Kosmos. Diese Analogien spiegeln sich in vielen Schöpfungsmythen, aber auch in Naturvorgängen wie Ebbe und Flut, dem Wechsel der Jahreszeiten und dem Stand des Mondes wider.

Früher glaubten die Menschen sogar an eine "Menstruation des Mondes", da der zeitliche Ablauf von fast 28 (27,3) Tagen mehr oder weniger dem weiblichen Zyklus entsprach.

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.

Interessant ist: Von manchen Kulturen wissen wir, dass die Frauen tatsächlich bei Neumond menstruieren. Nomadenfrauen, die im Freien schlafen, menstruieren fast immer gleichzeitig zu Neumond und bei Vollmond haben sie ihren Eisprung. 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.

Indier, Moslems, Babylonier und Römer machten das Mondjahr zur Grundlage ihres Kalenders. Die Römer zum Beispiel nannten die Zeitberechnung tatsächlich "Menstruation".

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 übrigens als die Göttin der menstruierenden Frau, sowie auch die Mondgöttin)

Alte Mondkalender waren immer zugleich Menstruationskalender, die zur natürlichen Geburtenregelung dienten. (Auch heute weiss man, dass Kinder gerne zu Vollmond kommen...)

Heute wenden wir uns langsam diesen Verbindungen mit der Natur wieder zu. Besonders der Mond ist wieder modern geworden. Wir wissen, dass er z.B.: Flüssigkeiten beeinflusst, nicht nur die Gezeiten der Meere, sondern auch Körperflüssigkeiten wie die Menstruation. Er hat auch Auswirkungen auf die Gefühle und Träume von Menschen. (siehe Übersicht am Ende).

Wir alle sind oft mehr von Naturereignissen beeinflusst, als uns lieb ist. So sind wir z.B.: unserem Biorhythmus unterworfen, sind wetterfühliger und freuen uns auf den Sommer.

Hier sehen wir eine kleine Erklärung der Mondphasen im Bezug auf den Zyklus der Frau: Die Phase der **Eireifung**, wenn das Ei im Eierstock heranreift, entspricht dem zunehmenden Mond. Im Jahreskreislauf der Fruchtbarkeit ordnet sie diese Phase dem Frühling zu. Hier kann der Körper besonders gut aufnehmen, zum Beispiel Heilmittel, Vitamine und Nährendes.



Die Phase des **Eisprungs**, wenn das Ei in den Eileiter wandert, entspricht dem Vollmond, der im Jahreskreislauf dem Sommer zugeordnet wird. Hier werden zum Beispiel Gefühle besonders intensiv erlebt, die Empfindsamkeit nimmt stark zu und es kann zu Exzessen kommen.

Die **prämenstruelle Phase**, in der die Gebärmutter dazu stimuliert wird, die aufgebaute Schleimhaut wieder abzustößen, entspricht dem abnehmenden Mond und dem Herbst. Der Körper gibt hier leichter ab, Entschlackung und Reinigung, aber auch zum Beispiel Operationen können hier leichter und erfolgreicher durchgeführt werden.

Die **Menstruationsphase**, in der die Schleimhaut dann tatsächlich abgestoßen wird, entspricht dem Neumond und dem Winter. Die Phase eignet sich besonders gut für Fastentage und für Neuorientierung. (zum Beispiel das Rauchen aufzuhören) Die Kraft kann wie im Winter in den Wurzeln gesammelt werden, um im Frühling wieder neu auszutreiben. Viele Frauen haben auch tatsächlich kurz vor und während der Blutung ein starkes Bedürfnis nach Rückzug, eine gewisse Sehnsucht nach sich selbst und den eigenen Wurzeln. Das ist eine Möglichkeit, diese Zusammenhänge zu beobachten, zu nutzen und vor allem zu verstehen.

Spannend ist auch zu beobachten, wie man sich ab Menstruation fühlt, aufgrund der Mondphase, in dem man diese bekommt. Hier möchte ich aus meiner Priesterinnen-Ausbildung zum Thema „Blutsmysterien der Frau“ eine kleine Übersicht geben.

In unserer modernen Zeit hat jede Frau ihren eigenen Rhythmus, das beschriebene Schema sollte nicht als anzustrebendes Ideal gesehen werden, sondern einfach nur neugierig machen auf den eigenen Rhythmus. Beobachten Sie einmal ihren Zyklus, ihr psychisch-seelisches Befinden und die Stellung des Mondes. Sie werden auf ihre ganz persönlichen Verbindungen stoßen.

Ich wünsche Freude und Neugier in diesem Thema voller Wunder,

Sara Galea



## Menstruation & Mondphasen

### Menstruation bei zunehmendem Mond

Innenschau  
Selbstachtung  
Sich selber nähren  
Zeit zum Nachdenken  
Rückzug  
Innere Dialoge  
Lernen und Lesen  
Intellektuelle Erneuerung  
Neues entdecken  
Austausch mit Gleichgesinnten  
Empfangen



→ hier geht es stark um die Innenschau und um den Rückzug; man braucht viel Zeit für sich.  
Man genießt die Stille und ist besonders offen für „mentales Futter“ intellektueller Art.

### Menstruation bei Vollmond

Transformation nach Aussen  
Ausdruck der Emotionen  
Kreativität  
Nach Aussen Schau  
Die Welt nähren  
Emotionale Ausbrüche sind möglich!  
Wut  
Eine gute Zeit um zu lernen Energien/Emotionen zu transformieren  
Krämpfe  
Körperlich intensive Menstruation (Schmerzempfindlichkeit hoch)  
Gute Phase für Reinigungen jeglicher Art (Haus/Wohnung/energetisch etc).



→ In dieser Mondphase ist man besonders offen für Veränderungen im Leben!



### **Menstruation im abnehmenden Mond**

Aktivität  
Körperlich sehr fit und kraftvoll  
Stabilisation  
Vertiefung vom erlernten  
Wissen überprüfen  
Kreativität  
Manifestation / Umsetzungsphase von Projekten günstig  
Neue Projekte und Ideen  
Geben



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

### **Menstruation bei Neumond**

Ängste und unverarbeitet kommt verstärkt hoch  
Aggression im Zusammenhang mit  
alten unverarbeiteten Wunden  
Innenschau und Konfrontation  
Selbstachtung  
Erinnerung  
Innere Traurigkeit  
Ungeweihten Tränen kommen zum Vorschein  
Öfters den Wunsch unsichtbar zu sein



→ In dieser Mondphase ist vordergründig der Wunsch da weg zu gehen, verreisen, für sich alleine zu sein – man versteht sich und die Menschen um einen herum nicht.

### **Abschliessend**

Im Internet findet man gute Mondkalender.

<http://www.kalender-365.eu/mond/mondkalender.html>

*Mehr über diese Zusammenhänge und das verschüttete Wissen über Menstruation können sie im Buch "Meine Tage"- Quelle weiblicher Kraft und Intuition (Bauer Verlag) von der Autorin Gabriele Pröll nachlesen.*

Mondtagebuch zu führen kann helfen sich selbst und den Zyklus besser kennen zu lernen.  
Herzliche – Sara Galea