

Ahlea Moser

**MONDZEIT**

Weiblicher Zyklus als Quelle der Heilung und Kraft

Sämtliche Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Sie ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Es wird darauf hingewiesen, dass die Umsetzung des in diesem Buch vermittelten Wissens der eigenen Verantwortung obliegt. Eine Haftung der Autorin oder des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

©2024 Ahlea Moser

2. Auflage

Herausgeberin: Ahlea Moser

Layout: Mag. Christian Moser & Maya Moser

Umschlaggestaltung: Mag. Christian Moser

Lektorat /Korrektorat: Mag. Birgit Salchinger

Illustrationen/Bilder/Grafiken: Ahlea Moser & Christian Moser: 10/11, 18/19, 23, 32, 34, 42, 47, 54/55, 72, 96/97, 100, 103, 104, 120, 130, 143, 144/145, 151, 155, 158/159, 161, 168, 174, 182, 194, 198, 210

Restliche Illustrationen: Pixabay

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

ISBN Softcover: 978-3-99165-440-7

ISBN Hardcover: 978-3-99165-438-4

ISBN E-Book: 978-3-99165-439-1



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin/des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Mondzeit

Weiblicher Zyklus als Quelle der Heilung und Kraft



*Für meine blutenden Töchter.  
Für meine blutenden Mütter und Großmütter.  
Für meine blutenden Schwestern.  
Für dich.*



# Inhalt

8 Der rote Faden...

*10 Es war einmal...*

*18 Mein Körper, mein Blut*

21 Farbe und Konsistenz des Blutes

24 Tanz der Hormone

26 Wo kommt das ganze Blut her?

29 Menarche

30 Fruchtbare Zeiten

34 Natürliche Familienplanung

35 Geht es auch ohne?

36 Prämenstruell?

38 Menopause

41 Hygiene im Mond

42 Binden und Tampons

47 Alternativen

50 Freie Menstruation

53 Gedicht: Mondfrau

*54 Sanfte Hilfsmittel für einen harmonischen Zyklus*

57 Gesunder Lebensstil als Grundlage für einen gesunden Zyklus

59 Menstruationsschmerz, ade!

64 Frauenkräuter

66 Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

67 Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

- 68 Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*)
- 69 Hirtentäschelkraut (*Capsella bursa-pastoris*)
- 70 Rotklee (*Trifolium pratense*)
- 71 Schafgarbe (*Achillea millefolium*)
- 72 Storchenschnabel (*Geranium robertianum*)
- 73 Yoni-Steaming
- 75 Vaginalspülung
- 76 Zäpfchen und Öle für deine Yoni
- 79 Yoni-Egg
- 82 Heilsame Selbstmassage
- 84 Gebärmuttersegnung
- 86 Zyklische Ernährung
- 89 Mondzeitkalender
- 95 Gedicht: Mondkraft

## *96 Mein Blut, mein Spirit*

- 100 Wir sind ein Kreis in einem Kreis
  - 101 Kreis der Mondin
  - 104 Kreis der vier Archetypinnen
  - 112 Gedicht: Alles ist eins
  - 113 Kreis des Lebens
- 115 Zyklusweisheit
- 121 Die Weisheit der Gebärmutter
- 126 Die Weisheit der Mondin
  - 127 Mondin und Emotion
  - 128 Blüten mit der Mondin
  - 129 Mondin und Magie
- 131 Tore der Initiation
  - 131 Der erste Tropfen Blut: Menarche

136 Fruchtbarkeit und Lebenslust  
139 Zeit der Wandlung: Menopause

### *144 Mondzeitrituale*

147 Von der Theorie...  
    148 Ritualstruktur  
    152 Ritualorganisation  
156 ...zur Praxis  
    157 Menarche: Vom Mädchen zur Frau  
    170 Rote Mondin: Zyklisch leben mit dem Mond  
    198 Menopause: Die Flussfrau umarmen

203 ...nimmt kein Ende

204 Dankbarkeit im Herzen

205 Anmerkungen

207 Quellenverzeichnis

210 Über die Autorin

## *Der rote Faden...*

Das Blut, das meinen Körper verlässt und langsam in die Erde sickert, ist wie ein roter Faden. Sichtbar verschwindet es in den Schichten der Erde, sickert tiefer und tiefer und entschwindet meinem Blick. Doch unsichtbar läuft der Faden weiter, verbindet sich mit den Blutfäden der anderen Frauen, die ebenfalls in die Erde geblutet haben. Lange vor mir. Lange bevor ich überhaupt gelebt habe. Der rote Faden läuft in die Vergangenheit und verbindet mich mit dem Blut meiner Mutter und mit meiner blutenden Großmutter. Auch meine Urgroßmutter, die ich nie gekannt habe, nimmt den Faden auf, verbindet sich mit der Frauenlinie. Und der Faden läuft weiter und weiter, verbindet und verwebt sich mit all meinen Vorfahrinnen, mit all den Frauen, die ihr Blut gegeben haben. Viel Freude, Liebe und Lachen ist da dabei. Viele Träume, Hoffnungen und Visionen werden eingewebt. Aber es fließt auch viel Trauer, Wut und Verzweiflung durch diesen alles verbindenden Faden. Und so spinnen wir, ich und die Frauen der Vergangenheit, an diesem gemeinsamen Faden, der alles Frausein auf dieser Erde verbindet.

Und wenn ich meine Füße fest auf die Erde stelle und das Blut weiter fließen lasse, dann nehme ich wahr, wie der rote Faden sich nicht nur in die Vergangenheit schlängelt, sondern auch weit in die Zukunft reicht. Die Fäden meiner Töchter verbinden sich mit meinem Rot ebenso wie das Blut meiner Enkelstöchter und Urenkelinnen. Immer weiter und weiter läuft der Faden. Bis ich ihn in der Ferne der Zukunft aus dem Bewusstsein verliere. Und dennoch weiß ich, dass alles genau jetzt passiert. Alles ist jetzt. Alles ist eins. Und gemeinsam spinnen und weben wir unser Schicksal, erträumen unsere Zukunft. Faden für Faden. Tropfen für Tropfen.

Wir Frauen sind durch unser Mondblut verbunden. Unser Zyklus ist etwas, das uns über die Ländergrenzen und Generationen hinweg miteinander verbindet. Nicht immer wird die Menstruation als etwas Positives wahrgenommen, doch ich liebe, ehre und schätze mein Frausein in all seinen Facetten. Ich habe im Laufe meines Lebens gelernt, meinen Zyklus als einen unschätzbar wertvollen Wegweiser zu betrachten. Ich habe gelernt, auf die leise Stimme in meinem Körper zu hören und die Zeichen meines Blutes zu beachten. Gehe ich in diesem von der Natur vorgegebenen Rhythmus und bin im Einklang mit meinem Inneren, dann wird mein Zyklus zu einer ungeheuren Quelle der Kraft, die mich tiefer und tiefer mit meinem Frausein und dem Wesen, das ich bin, verbindet. Schritt für Schritt nähere ich mich dieser Quelle. Erkunde ihren Ursprung und gebe mich ihrer heilenden Energie hin. Ich beobachte, wie sich mein volles Potenzial vor mir entfaltet und ich das ins Leben tragen kann, was ich bin: pure Weiblichkeit!

Vor mir liegt er, der rote Faden. Ich nehme ihn auf. Und mache das, was ich besonders gut kann: Ich schreibe. Der rote Faden rinnt durch meine Finger und verwandelt sich vor meinen Augen in Buchstaben und Worte. Es darf fließen.

Und wenn du dieses Buch in den Händen hältst, bist du eingeladen, den roten Faden ebenfalls aufzunehmen. Lass ihn durch deine Hände fließen, dein Herz berühren und in deiner Gebärmutter Platz nehmen. Lass ihn mit deinem nächsten Mondblut abfließen und verbinde dich über dein Blut, über deinen ganz persönlichen roten Faden mit all den anderen blutenden Schwestern des Gestern, des Heute und des Morgen.

Mit diesem Buch möchte ich den roten Faden an dich weitergeben, möchte dir den Wegweiser an die Quelle deiner inneren Weiblichkeit in die Hand legen, damit auch du das ganze Potenzial und die Kraft deines weiblichen Zyklus leben kannst. Zum Wohle aller. Über einen kleinen Ausflug in die Vergangenheit nähern wir uns über ganz praktisches Zykluswissen und sanfte Hilfs- und Heilmitteln aus der Natur der Weisheit unserer Gebärmutter an. Wir entdecken die spirituelle Kraft, die unserem Zyklus innewohnt und durchschreiten gemeinsam die drei Tore der Initiation. Um uns tief und nachhaltig mit der uns innewohnenden Quelle des weiblichen Wissens und der schöpferischen Kraft zu verbinden, lernen wir, wie wir heilsame und kraftvolle „Rote Rituale“ schön und sinnvoll selbst gestalten und umsetzen können. Als Inspiration - und weil ich leidenschaftliche Kultur- und Sozialanthropologin bin - öffnen „ethnologische Fenster“ darüber hinaus den Blick für frauenspezifische Rituale und Bräuche rund um die Mondzeit<sup>1</sup> aus anderen Teilen der Erde.

Ich lade dich also ein: Mach es dir mit diesem Buch gemütlich! Suche dir einen angenehmen Ort, an dem du ungestört bist. Komm zur Ruhe und atme einige Male tief ein und wieder aus. Entspann dich und lass dein Bewusstsein für einen Moment in deinen Schoßraum sinken. Mach es dir dort bequem. Nimm wahr, wie es dort ist. Ist dieser Ort ein Ort der Kraft für dich? Hier bist du an der Quelle des Lebens. Es kann sein, dass du das im Moment (noch) nicht spüren kannst. Vielleicht ist noch einiges zu tun für dich, bevor du den roten Faden aufnehmen kannst und deine Mondzeit als Quelle der Heilung und Kraft wahrnehmen kannst.

Doch keine Sorge, ich begleite dich.

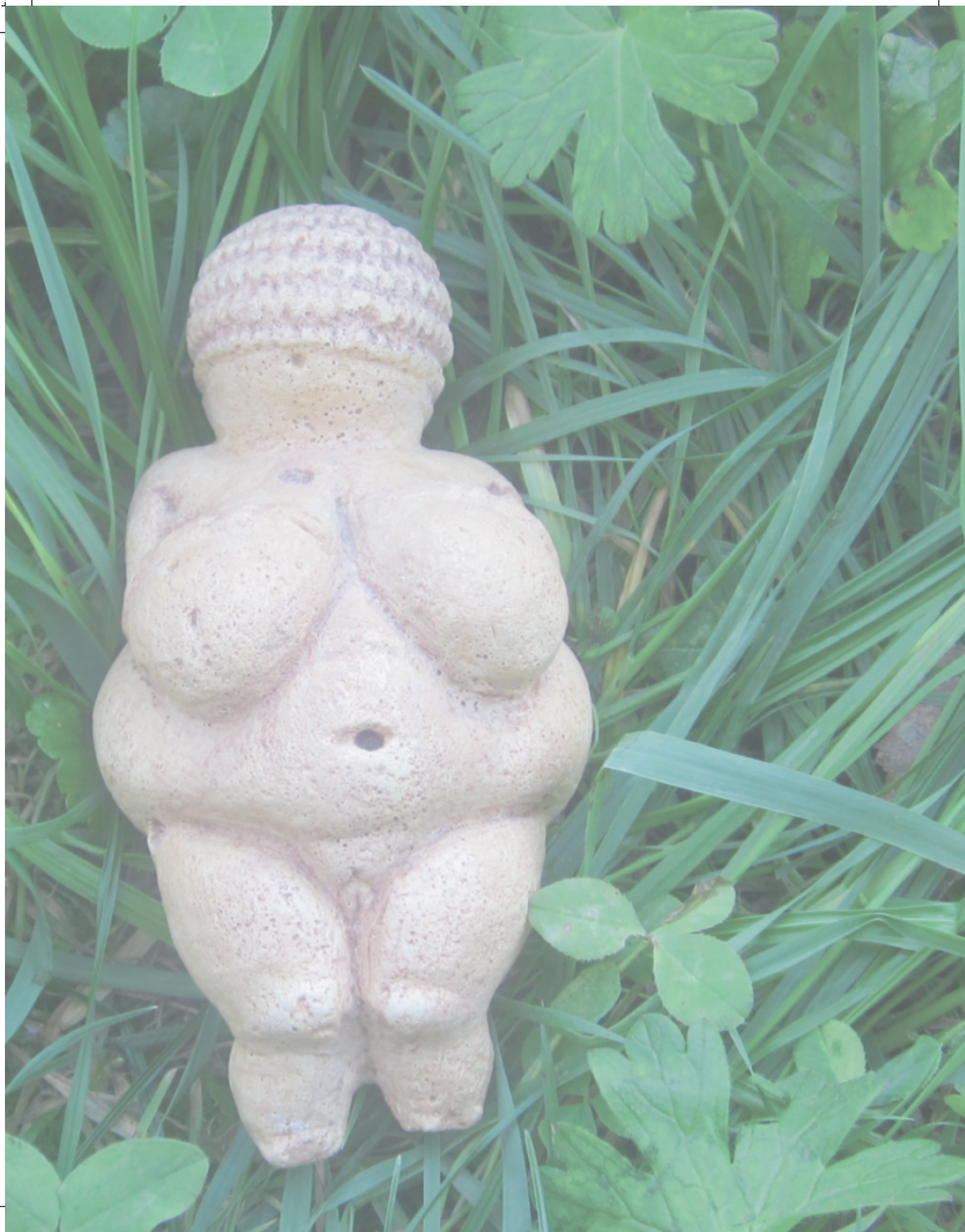
Ich nehme dich mit auf die Reise. Komm, es geht los!





*Es war einmal...*





*Es war einmal...*

Es war einmal vor langer, langer Zeit als die ersten Menschenfrauen über diese Erde liefen. Ich weiß nicht, welches Wissen sie über die Vorgänge in ihrem Körper hatten. Ich habe keine Ahnung davon, welche Gedanken und Emotionen sie in Bezug auf ihre regelmäßige Blutung hatten. Aber ich gehe davon aus, dass sie sich absolut eingebettet in die sie umgebende Natur wahrnahmen und sich selbst als Teil dieser natürlichen Welt sahen. Daher nehme ich an, dass auch das Bluten der Frauen als „natürlich“ erlebt wurde. Vielleicht hockte sich die blutende Frau auf ihrem Weg, den sie gemeinsam mit ihrer Sippe auf der Suchen nach Nahrung und einer sicheren Unterkunft zurücklegte, von Zeit zu Zeit hin, um das Blut in die Erde laufen zu lassen. Vielleicht lief es auch einfach an ihren Beinen hinab. In meiner Vorstellung wurde dem ganzen Geschehen jedenfalls nicht allzu viel Aufmerksamkeit geschenkt.

Irgendwann fiel den Frauen der Zusammenhang zwischen ihrer regelmäßigen Blutung und dem Zyklus des Mondes auf. Vielleicht kam eine der Frauen auf die Idee, diesen Zusammenhang genauer untersuchen zu wollen. Sie nahm einen Stock und schnitzte für jeden Tag in ihrem Zyklus eine Linie in diesen Stock. Heute wird davon ausgegangen, dass es die Menschenfrauen waren, die mit Hilfe ihrer Blutung und der Beobachtung des Mondes erste Aufzeichnungen der Zeit, also erste Kalender anfertigten. Das ist für chinesische Frauen (vor 3000 Jahren) ebenso belegt wie für ihre blutenden Schwestern in Zentralamerika. In weiterentwickelter Form existierte ein solcher Mondkalender in Europa sogar noch lange Zeit als inoffizieller „Bauernkalender“ neben dem offiziellen Sonnenkalender.

Der Mondkalender beinhaltet dreizehn Monde oder eben dreizehn Monate. Für Heidinnen und Heiden ist die Zahl 13 daher eine bedeutende und wichtige Zahl, die durch und durch positiv belegt ist, stellt sie doch eine Verbindung zum Zyklus der Mondin<sup>2</sup> und zum Weiblichen her. Sie ist ein Symbol für das Matriarchat und die Große Göttin. Erst die Abwertung durch Vertreter der christlichen Kirche führte zur Verteufelung der Zahl 13 und machte aus der Zahl der Göttin eine Unglückszahl, die mit dem Teufel in Zusammenhang gebracht wurde und noch heute vielen abergläubischen Menschen einen kalten Schauer über den Rücken jagt. Besonders schlimm soll es ja kommen, wenn diese böse 13 auch noch mit einem Freitag zusammenfällt. Der Freitag hat seinen Namen nämlich von der Wanengöttin Freya und ist demnach eigentlich ein wichtiger Frauentag. Doppelt Pech also für jene Kirchenmänner, die sich nicht nur vor der Macht der Frauen fürchteten, sondern auch der Zahl 13 als Mondzahl skeptisch gegenüberstanden.

Doch zurück zu unseren blutenden Vorfahrinnen! Ein großer Teil der wissenschaftlichen Welt geht heute davon aus, dass sich die „Wiege der Menschheit“ in Afrika befand. Von dort sollen sich unsere VorfahrInnen über den ganzen Globus verbreitet haben. Wir nehmen also an, dass ein Teil der Menschheitsfamilie aus den



heißen und trockenen Gegenden Afrikas weiter in den Norden zog. Es wurde kälter und feuchter und der Bedarf an wärmender Kleidung stieg. Die Frau der Vorzeit war also zunehmend mehr bekleidet und das einfache Hinhocken und Abfließen lassen des Mondblutes war plötzlich gar nicht mehr so einfach.

Irgendwann kamen unserer Vorfahrinnen wohl auf den Gedanken, das Blut durch das Einführen von Naturmaterialien bereits im Inneren des Körpers aufzufangen. Im alten Ägypten benutzen die Frauen beispielsweise Tampons aus Gras und die Frauen des antiken Roms verwendeten Tampons aus Baumwolle.

In Europa war es bis ins 19. Jahrhundert hinein nicht üblich, Unterwäsche zu tragen. Allerdings benutzte der weibliche Teil der Landbevölkerung ab dem 20. Jahrhundert spezielle Gürtel, an denen selbstgenähte Binden aus Wolle oder Leinen befestigt werden konnten. In den Städten gab es bereits Ende des 19. Jahrhunderts die ersten Einwegbinden zu kaufen.

Ganz allgemein kann gesagt werden, dass fast alle Kulturen diverse hygienische Hilfsmittel oder besondere Menstruationskleidung verwendeten, um dem Blutfluss „Herr“ zu werden.

Was sich im Laufe der Zeit ebenfalls änderte, war nicht nur der Umgang mit dem austretenden Blut, sondern auch die Sichtweise auf den Vorgang der Menstruation<sup>3</sup>.

In einer Zeit, als die Menschen in matriarchalen Gemeinschaften lebten und die Frau als Schöpferin und Gebälerin allen Lebens im Zentrum stand und ihre Weisheit und Kraft geehrt und geschätzt wurde, war wohl auch die monatliche Blutung ein Segen. Die Fähigkeit zu bluten verschaffte der Frau hohes Ansehen, denn ihr Blut wurde als heilig wahrgenommen und stellte die Frau in direkte Verbindung mit der spirituell-geistigen Ebene. Das weibliche Prinzip wurde in den Zyklen der Natur wiederentdeckt: in den Jahreszeiten, dem Mondzyklus, in Ebbe und Flut. Fast überall auf der Welt gibt es Hinweise darauf, dass Frauen während ihrer Mondzeit die Möglichkeit hatten, sich in speziellen Frauenkreisen zu treffen und in sogenannten „Mondhütten“ oder „Roten Zelten“ ihre Mondzeit zu zelebrieren. Es wurde angenommen, dass Frauen während dieser besonderen Zyklusphase in intensivem Kontakt zur spirituellen Welt stehen würden und dass sie während dieser Zeit wichtige Visionen für ihren Stamm oder ihre Gemeinschaft erträumen würden. Die Zeit der Menstruation als Zeit des Rückzugs und der Innenschau. Abgeschieden vom Rest der Gemeinschaft. Den alltäglichen Verpflichtungen entbunden. Freudvolles Sein im Kreis der blutenden Schwestern. So stelle ich mir das Leben in den Mondhütten vor.

## *Es war einmal...*

Erst mit zunehmender Patriarchalisierung und der allgemeinen Abwertung und Unterwerfung der Frau, hat sich auch der Blick auf ihre Menstruation verändert. Nicht mehr der lebensbejahende, fruchtbarkeitsspendende und somit gesellschaftserhaltende Aspekt der Monatsblutung stand im Vordergrund, sondern die Menstruation galt plötzlich als unrein und gefährlich – und mit ihr gleich die ganze Frau. Es galt also, die blutenden Frauen aus der Gemeinschaft zu entfernen und aus den einst wohlbehüteten und hoch geschätzten Mondhütten wurden Orte der Ausgrenzung und Unreinheit. Orte, die bis heute für viele Frauen Scham und Schande bedeuten und in vielen Teilen der Erde zu gefährlichen und schäbigen Plätzen verkommen sind, die den dort weggesperrten Frauen von Zeit zu Zeit sogar den Tod bringen.

Die Zeit der Mondhütten ist in Europa schon lange vorbei. Ich gehe aber davon aus, dass besondere Rückzugsorte für menstruierende Frauen in der einen oder anderen Form auch unseren europäischen Vorfahrinnen vertraut waren. Der rote Faden verliert sich irgendwo in der fernen Vergangenheit und wir können nur spekulieren und erraten, wie die Frauen der Vorzeit ihre Mondtage verbracht und erlebt haben. Welche Rituale sie in diesem Zusammenhang gefeiert haben und ob sie bestimmte Verhaltensvorschriften oder Hygienerichtlinien befolgten, kann heute nicht mehr genau rekonstruiert werden. Sicher ist aber, dass die Geschichte der Menstruation mit zunehmender Patriarchalisierung ziemlich turbulent wird.

Neben dem physiologischen Vorgang war die Menstruation schon immer eine gute Projektionsfläche für zeitgeistige Zuschreibungen und divergierende Vorstellungen – und hatte und hat somit weitreichende Auswirkungen auf die Stellung der Frau in einer Gesellschaft.

Bis tief ins 19. Jahrhundert hinein ist die Medizingeschichte geprägt von Irrglauben und Unwissenheit der männlichen Ärzteschaft mit teils abenteuerlichen Ansichten zur Menstruation. Einer der ersten, der sich hinsichtlich Menstruation ziemlich peinliche Ansichten erlaubte, war der antike griechische Philosoph und Mathematiker Pythagoras (ja, genau der, dem wir den pythagoräischen Lehrsatz zu verdanken haben!), der überzeugt davon war, dass Frauen einmal im Monat bluten würden, weil sie aufgrund einer übermäßigen Nährstoffzufuhr zu viel Blut im Körper hätten. Sein Landsmann Hippokrates, der zumindest Arzt war, meinte die Ursache für die seltsame Blutung der Frauen ebenfalls in einem Überschuss an Körpersäften zu erkennen. Aristoteles, Philosoph und Naturforscher, ebenfalls aus Griechenland, sah in der monatlichen Blutung eine Art Nährschlamm für das heranwachsende Baby.

Kurz nach Beginn unserer Zeitrechnung war es ein Römer, der das ausgeschiedene Blut erstmals als unrein und schädlich klassifizierte. Diese Ansicht hielt sich bis ins

europäische Mittelalter (und weit darüber hinaus!), als der Arzt Paracelsus das Menstruationsblut als „Unflat, dem kein Gift auf Erden gleichen mag, schädlicher als alles andere“ bezeichnete. Viele Jahrhunderte der wissenschaftlichen Fehlgriffe später verstieg sich der österreichische Arzt Schick noch im Jahre 1920 dazu, das Menstruationsblut als „giftig“ zu bezeichnen. Was will frau dazu noch sagen? Immerhin hatte der gute Mann diese Theorie sogar wissenschaftlich bewiesen! Und einen Namen für dieses Gift lieferte er auch gleich mit: Menotoxin. Dieses soll Blumen zum Welken und Milch zum Kippen bringen. Erst 1958 konnte belegt werden, dass es diese Menstruationsgift gar nicht gibt - und nie gegeben hat. Es lebe die unfehlbare Wissenschaft!

Ebenfalls recht spät, nämlich erst im Jahr 1827, wurde die weibliche Eizelle entdeckt. Bis zu diesem Zeitpunkt galt der Mann als allein für die Zeugung verantwortlich. Die Gebärmutter der Frau wurde bis dahin eher als „Backofen“ für das vom Mann zur Verfügung gestellte Material betrachtet. Eine Beteiligung des weiblichen Körpers an der Entstehung von neuem Leben wurde kategorisch ausgeschlossen. Mit der Entdeckung und der Erforschung der Eizelle wurde erstmals auch ein Zusammenhang zwischen Ovulation (Eisprung) und Menstruation angedacht. Man ging allerdings davon aus, dass Menstruation und Ovulation zeitlich zusammenfallen würden und die Blutung notwendig sei, um in dieser „Wunde“ das Einnisten der befruchteten Eizelle zu ermöglichen.

Als Auslöser für die Blutung wurde übrigens eine chronische Reizung des Nervensystems angenommen. Von der Existenz und Funktionsweise der Hormone war zu diesem Zeitpunkt noch nichts bekannt, daher wurde an dieser Theorie auch bis zur Entdeckung der Hormone Anfang des 20. Jahrhunderts festgehalten. Zumal sie gut in das Bild der hysterischen Frau passte, die anfällig für Psychosen und andere Nervenkrankheiten ist. So wurde auch schnell der weibliche Uterus als „böser“ Protagonist ins Spiel gebracht. Als Verursacher der Hysterie, ein typisches Frauenleiden dieser Zeit, wurde in weiterer Folge auch eifrig zum Messer gegriffen, um den „außer Kontrolle geratenen Uterus“ operativ zu entfernen.

Der armen und leidenden Frau wurde - ganz im Bild der bemitleidenswerten und zu psychischer Instabilität neigenden Frau - bis ins 20. Jahrhundert hinein von den Ärzten empfohlen, sich während der Menstruation zu schonen und auch geistige Anstrengung zu vermeiden, denn diese würde zu einer schmerzhaften Blutung führen. Diese Empfehlung galt selbstredend für die wohlhabende Städterin. Die hart arbeitenden Landfrauen konnten sich einen solchen Luxus selbstverständlich nicht leisten. Für beide galt allerdings, dass sich übertriebene Hygienemaßnahmen schädlich auf den Blutungsverlauf auswirken würden. So wurde den Frauen geraten, sich während der Menstruation nicht zu waschen und die Unterwäsche beziehungsweise

*Es war einmal...*

Binde nicht zu wechseln. Das würde den Blutfluss stoppen und wäre schädlich.

Die Hysterie-Diskussion hielt sich übrigens bis in die 30er Jahre des 20. Jahrhunderts. Dann rückten die Eierstöcke ins Zentrum des Interesses und Frauen galten nicht mehr als „von Natur aus zur Hysterie neigend“, sondern nun bestimmten Eierstöcke und Hormonlage die Stimmungsschwankungen im Leben einer Frau. Sie ist nun nicht mehr grundsätzlich nervös und hysterisch, sondern eben nur noch „periodisch irre“. Ob das ein Grund zur Freude ist?

Ab den 1950er Jahren wurde der Zugang zu Monatshygieneartikeln zunehmend leichter. Aus dem anglo-amerikanischen Raum schwappte der Zeitschriftentrend nach Mitteleuropa und konfrontierte die Frauen mit offener Werbung für Binden und Tampons. Was bis dato nur verschämt und möglichst unauffällig erledigt wurde, erfährt nun mehr Öffentlichkeit und somit einen gewissen Grad an Enttabuisierung. Trotzdem sind Unwissenheit und Scham beim Thema Menstruation nach wie vor vorherrschend. Noch in den 1980er Jahren wird darüber gestritten, ob Geschlechtsverkehr während der Menstruation schädlich sei – und wenn ja, für wen: den Mann, die Frau oder beide? Ebenfalls bis in die 90er Jahre des 20. Jahrhunderts hinein durften menstruierende Frauen in Deutschland nicht in Röntgen- oder Fotolabors arbeiten, weil sie die Produktion mit ihrer magischen Blutung negativ beeinflussen würden.

Sexuelle Revolution. Aufklärung. Emanzipation. Neue medizinische Errungenschaften und Möglichkeiten. Viele Stationen haben wir als Menschen in den vergangenen Jahrzehnten durchlaufen. Vieles ist leichter als es noch zu Zeiten unserer Großmütter war, aber vieles ist auch einfach nur „anderes“. Unsere Körper drücken immer auch das aus, was auf seelischer Ebene unbesprochen bleibt. Es darf uns also nicht wundern, wenn die weiblichen Geschlechtsorgane und unsere Menstruation das ausdrücken, was wir sonst nicht in Worte fassen können. Das Zusammenspiel der weiblichen Hormone ist ein sehr sensibles System, das schnell auf Störungen von außen reagiert. Darum kann auch „die Menstruation als Problem nicht verschwinden, solange die gesellschaftlichen Probleme der Frau weiterbestehen“ (HERING & MAIERHOF, 2002).

Heute ist allgemein bekannt, dass zyklische Vorgänge unseren Körper und unsere Seele beeinflussen. Diese zyklischen Veränderungen können sich auch auf unsere Stimmung auswirken. Das ist einfach so. Und es ist völlig in Ordnung.

Dennoch würde die Mehrheit der Frauen (70%) gerne auf die monatliche Blutung verzichten, da sie entweder als schmerzbehaftet erlebt wird oder die Lebensqualität durch die Menstruation scheinbar gemindert wird. Sie wird als lästiges Übel

wahrgenommen, dessen frau sich gerne entledigen würde. Ein Leben ohne Menstruationsblutung scheint demnach für einen Großteil der weiblichen Bevölkerung ein erstrebenswerter Zustand zu sein.

Wenn du heute als moderne Frau den roten Faden wieder aufnehmen willst und bewusst an das Erbe deiner blutenden Ahninnen anknüpfen magst, wenn du dich dazu entschließt, dich ganz in dein zyklisches Wesen fallen zu lassen und Mondzeit für Mondzeit tiefer eintauchen magst in das Mysterium der Weiblichkeit, wenn du das Kraftpotenzial und die Möglichkeiten der ganzheitlichen Heilung erforschen möchtest, die dein Zyklus dir zur Verfügung stellt, dann ist es wichtig für dich zu wissen, dass dieser Faden eine Geschichte hat. Ganz egal, wie du deine Mondzeit erlebst, wie deine Einstellung zu deinem Körper und dessen Vorgängen geprägt ist, wenn du den Faden aufgreifst, darfst du dir bewusst machen, dass die Menstruation im kollektiven Feld der Weiblichkeit nicht immer positiv besetzt ist und nicht immer positiv besetzt war.

Viel Leid, Ausgrenzung und Unterdrückung haben Frauen aufgrund ihrer monatlichen Blutung erlebt und erleben dies immer noch. Jeden Tag. Wir dürfen dieses Unrecht und Leid wahrnehmen, anschauen, nachfühlen. Und wieder loslassen. Wir müssen es nicht zu unserem Eigenen machen, aber wir sind aufgefordert, sensibel und achtsam mit dieser Thematik umzugehen und hinzuspüren, wo in uns selbst vielleicht verborgene, tiefsitzende Schmerzen, Trauer und Wut in diesem Zusammenhang gespeichert sind. Wir sind die Töchter der neuen Erde und dürfen alles, was nicht (mehr) zu uns gehört, in die Transformation führen.









*Mein Körper,  
mein Blut*


## *Mein Körper, mein Blut*

Die Menstruation<sup>4</sup> ist ein Thema, das so alt ist wie die Menschheit selbst. Seit die erste Frau über diese Erde gewandelt ist, begleitet die monatliche Blutung unser Frausein. Sie ist alltägliche (monatliche) Realität für dich und mich und sie war es für unsere Mütter, Großmütter und Urgroßmütter. Sie war es für alle Frauen, die vor uns gelebt haben. Und trotzdem haben die meisten von uns kein Wissen über den uns bestimmenden Zyklus. Oder zumindest nicht sehr viel. Nun gut, der gebärfähige weibliche Teil der Bevölkerung blutet einmal im Monat. Doch warum? Was geht da im weiblichen Unterleib vor? Und was bitte hat das mit meiner Hirnanhangdrüse zu tun? Diesen und weiteren spannenden Fragen widmen wir uns auf den folgenden Seiten.

Wusstest du, dass die Menstruation eine Besonderheit der Natur ist?

In der Tat ist es so, dass wir Menschenfrauen zu den wenigen Säugetieren gehören, die eine Monatsblutung haben. Diese „Laune der Natur“ teilen wir nur mit einigen wenigen menschenähnlichen Affen und einer speziellen Fledermausart. Das liegt daran, dass unsere Gebärmutterschleimhaut sich jeden Monat auf eine potenzielle befruchtete Eizelle vorbereitet. Bei den nicht menstruierenden Tieren tut sie das nur, wenn tatsächlich eine befruchtete Eizelle in Reichweite ist.

Und hätten wir die physiologische Komponente dieses blutigen Themas einmal geklärt, bleibt immer noch die Frage nach der spirituellen Ebene. Doch dazu später mehr! Erst wollen wir uns mit den handfesten körperlichen Aspekten beschäftigen, die dazu führen, dass wir Frauen bluten ohne zu verbluten.



Im Ursprungsmythos der Cherokee blutete die Göttin Ohoyo, die bereits da war, als noch niemand da war, eines Tages und zog ein Kind aus dieser Blutung hervor. Auch die arabische Göttin Al-Lat formte den Menschen aus ihrem Blut und auch in Südamerika ist der Mythos weit verbreitet, dass die Menschheit aus Mondblut geschaffen wurde.