

# Roter Mond

Von der Kraft des weiblichen Zyklus

Bearbeitet von  
Miranda Gray

überarbeitete Neuauflage 2015. Taschenbuch. ca. 232 S. Paperback

ISBN 978 3 943793 48 2

Format (B x L): 17 x 22 cm

Gewicht: 580 g

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Miranda Gray

# Roter Mond

Von der Kraft des weiblichen Zyklus

Aus dem Englischen von Susanne Kahn-Ackermann  
Bearbeitet von Frauke Bahle



ISBN: 978-3-943793-45-1

Dieser Titel ist auch als E-Book erhältlich.

© 2015 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 08370-8896

[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

E-Mail: [bestellung@stadelmann-verlag.de](mailto:bestellung@stadelmann-verlag.de)

Umschlagmotiv: Miranda Gray

Lektorat: Frauke Bahle, Merzhausen

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Red Moon*

© Miranda Gray and Richard Gray 1994

Als Vorlage diente die 2007 im Schirner Verlag veröffentlichte Auflage, übersetzt aus dem Englischen von Susanne Kahn-Ackermann.

2015 aktualisiert und überarbeitet von Frauke Bahle.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort Daubenmerkl</b> .....	<b>9</b>
<b>Vorwort zur überarbeiteten Auflage von Miranda Gray</b> ....	<b>11</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>15</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>17</b>
Die Ziele dieses Buches .....	17
Die gesellschaftliche Einstellung zur Menstruation .....	18
<i>Das Menstruationstabu</i> .....	20
<b>Die menstruellen Energien</b> .....	<b>22</b>
<b>Die Erweckung</b> .....	<b>26</b>
<b>Das Dunkel des Mondes</b> .....	<b>60</b>
Das zweigeteilte weibliche Wesen .....	63
Die Bewahrerin des Maßes .....	69
Der Baum des Schoßes .....	72
Die Schlange .....	74
Mondtiere .....	77
<i>Der Schmetterling</i> .....	78
<i>Das Einhorn</i> .....	80
<i>Die Taube</i> .....	81
<i>Das Pferd</i> .....	82

<i>Der Kranich</i> .....	83
<i>Die Eule</i> .....	84
<i>Der Hase</i> .....	85
Die Dunkle Göttin .....	86
Souveränität oder die Göttin des Landes .....	89
Die Schamanin und Priesterin .....	92
<b>Begegnung mit dem Mond</b> .....	<b>97</b>
Der menstruelle Zyklus .....	97
Die Mond-Chronik .....	100
<i>Die Energien des Jungfrau-Aspekts</i> .....	105
<i>Die Energien des Mutter-Aspekts</i> .....	105
<i>Die Energien des Zauberin-Aspekts</i> .....	105
<i>Die Energien des Aspekts der Alten</i> .....	106
Entwicklung des Selbst-Bewusstseins .....	109
<i>Inneres Gewahrsein</i> .....	111
<i>Bewusstheit als Instrument</i> .....	118
<i>Die Mond-Chronik und das Alltagsleben</i> .....	120
Die Phase der Alten .....	121
<i>Umgang mit den Energien des Aspektes der Alten</i> .....	123
Die Jungfrau-Phase .....	130
<i>Umgang mit den Jungfrau-Energien</i> .....	132
Die Mutter-Phase .....	135
<i>Umgang mit den Mutter-Energien</i> .....	137
Die Zauberin-Phase .....	141
<i>Umgang mit den Zauberin-Energien</i> .....	142
<i>Der fortwährende Zyklus</i> .....	148
Erweiterung der Mond-Chronik .....	151
Fortführung der Arbeit .....	154

<b>Der schöpferische Mond</b> .....	<b>156</b>
Die Kreativität der Frauen .....	156
<i>Die traditionellen Künste der Frauen</i> .....	159
Erweckung der kreativen Energien .....	163
Freisetzung der kreativen Energien .....	168
<i>Ausdruck durch die Hände</i> .....	171
<i>Ausdruck durch den Körper</i> .....	175
<i>Ausdruck durch die Umgebung</i> .....	187
<i>Ausdruck durch den Geist</i> .....	191
<i>Erdung</i> .....	197
<i>Kreativitätsblock</i> .....	199
<b>Die Spirale des Mondes</b> .....	<b>201</b>
Die Tradition der Frauen .....	201
Wiedereinführung der fehlenden weiblichen Archetypen .....	204
Anleitung und Belehrung Ihrer Kinder .....	207
Initiationsriten .....	209
<i>Das Initiationsritual der ersten Blutung</i> .....	211
<i>Die menstruelle Tochter</i> .....	218
<i>Ritual der Mutterschaft</i> .....	220
<i>Das Ritual der Menopause</i> .....	223
<b>Nachwort</b> .....	<b>229</b>
Literaturhinweise .....	230
Abbildungen .....	231





# Vorwort Daubenmerkl

Als junges Mädchen war ich überzeugt davon, dass die Monatsblutung etwas Geheimnisvolles und Wunderbares sein müsste. Ich konnte es kaum erwarten, endlich auch zum Kreis der Frauen zu gehören. Doch die Enttäuschung war groß: Statt der erhofften weiblichen Initiation stellten sich nur Schmerzen und ein Gefühl des Ausgeliefertseins ein. Schule und Beruf nahmen keine Rücksicht auf seelische Dünnhätigkeit und das Bedürfnis nach Ruhe. Als Antwort auf dieses vermeintliche »Unwohlsein« bekam ich Schmerztabletten und die Pille angeboten.

Mit Anfang 30 und einem immer stärker werdenden Kinderwunsch begann die Sehnsucht nach einem Frausein, bei dem man nicht zugleich seinen Mann stehen muss, um den Ansprüchen der modernen Gesellschaft zu genügen. Auf der Suche nach altem Frauenwissen und weiblicher Spiritualität begegnete ich schließlich der deutschen Erstausgabe dieses Buches und damit einer ganz neuen Sicht des weiblichen Zyklus. Miranda Gray beschreibt ihn als große Kraftquelle, die tief verbunden ist mit dem Entstehen, Werden und Vergehen alles Lebendigen. Alles, was im Körper passiert, geschieht auch in der Natur und im Kosmos. Besonders der Mondzyklus ist dem weiblichen sehr ähnlich. So wird der Mond genauso voll und wieder leer wie die Gebärmutter, bei Neumond menstruiert er und zieht sich zurück.

Roter Mond ist eine Einladung an uns Frauen, unseren ureigenen Zyklus mit seinen unterschiedlichen Energiphasen zu erforschen, gleichbedeutend einer Abenteuerreise, an deren Ende ein großer Schatz zu finden ist. Die Menstruation ist dabei unsere machtvollste Zeit: Tage der Reinigung und Innenschau, angefüllt mit großem kreativem, intuitivem und spirituellem Potenzial. Angeleitet durch zahlreiche anschauliche Übungen und Meditationen können wir die verschiedenen Energien unseres Zyklus tiefgehender erfahren. Durch ein Füllhorn von Anregungen lernen wir, uns selbst in diesen verschiedenen Phasen besser zu unterstützen und mit diesen Energien zielgerichtet umzu-



gehen. Mit ihrer bildhaften Sprache aktiviert die Autorin dabei sehr bewusst die intuitive, sinnliche Seite unseres Wesens. Ganz besonders zeigt sich dies auch in der Geschichte »Die Erweckung«, die die Initiation eines jungen Mädchens zur Frau beschreibt. Diese märchenhafte Erzählung gibt der Leserin/ dem Leser die Möglichkeit, eingeweiht zu werden in altes kulturelles Wissen rund um Weiblichkeit und Frausein, angefüllt mit Symbolen, Mythen und Geschichten. So begegnen wir in Roter Mond auch allen Archetypen, die das zyklische Leben einer Frau bereithält: der Jungfrau, Mutter, Zauberin und Greisin.

Miranda Gray bestärkt Frauen in besonderer Weise auf ihrem Weg der Eigenermächtigung. Sie motiviert sie, die Kräfte der ihnen innewohnenden weiblichen Archetypen wieder freizusetzen und auf zeitgemäße Weise lebendig zu machen. Gleichzeitig ermutigt sie alle Mütter, ihre Töchter in der Zeit der ersten Menstruation liebevoll zu begleiten und sie in ihrem Frausein zu initiieren. Letztendlich kann nur durch die Frauen, die immer noch das Zentrum der Familie bilden, ein Wertewandel in unserer Gesellschaft geschehen.

Möge das Buch viele Leserinnen finden und sie in ihrem Frausein bestärken.

*Claudia Daubenmerkl,*  
Rosenheim im Januar 2016



## Vorwort zur überarbeiteten Auflage von Miranda Gray

Vor kurzem wurde ich gefragt, was mich dazu bewogen hat, *Roter Mond* zu schreiben. Da ich glaube, dass diese Geschichte für neue Leserinnen interessant sein könnte, möchte ich sie erzählen.

Nachdem ich die Universität mit einem Diplom in der Tasche verlassen hatte, schrieb ich mich in einem Kurs für wissenschaftliche Illustrationen ein. Es machte Spaß, kreativ zu sein, und ich merkte, wie sich der Fluss meiner Kreativität ständig veränderte. Nach dem Kurs machte ich mich als freiberufliche Illustratorin selbstständig. Es setzte mich enorm unter Druck, dass ich ständig kreativ sein musste, um die Abgabetermine einhalten zu können.

Nach einigen Monaten bemerkte ich an mir zwei verschiedene Zeichenstile: einen detaillierten und akkuraten Stil, den die Verlage von mir verlangten, und einen freieren, expressiveren und figürlicheren, der ihnen nicht gefiel. Meine Herausforderung war, dass der detaillierte Stil mir einige Tagen vor und während der Menstruation fast nicht gelang. Da ich die Abgabetermine nicht verschieben konnte, verursachte das viel Stress, Frust und Tränen.

Während meiner Arbeit als Zeichnerin wurde mir auch bewusst, was mir im Verlauf eines Monats leicht gelang und was mir schwerfiel. Es gab Zeiten, in denen ich es schwierig fand, mit anderen zu kommunizieren, dann wieder fühlte ich mich selbstsicher und glaubte an mich. An manchen Tagen konnte ich mich schlecht konzentrieren und das Schreiben viel mir schwer, an anderen fand ich schnell die richtigen Worte. Diese Unbeständigkeit ließ mich in meinem Zyklus nach Antwort suchen. Das Buch »Die weise Wunde« von Penelope Shuttle und Peter Redgrove half mir, meine Veränderlichkeit mit meinem Zyklus in Verbindung zu bringen. So fand ich auch zyklische Muster bei meiner körperlichen Energie, meiner emotionalen Stärke und Empfindsamkeit, bei gedanklichen Prozessen und geistiger Fokussierung, Sinnlichkeit und sexueller Energie, Kreativität und Spiritualität.

Damals interessierte ich mich vor allem für Mythen und Legenden, für

eine Spiritualität, die auf der Natur und dem göttlichen Prinzip des Weiblichen basierte. Ich fand einige inspirierende Autoren auf dem Gebiet der keltischen Tradition und der spirituellen Dimension der Artuslegende. Ich suchte nach einem offiziellen Rahmen für meine eigenen Erfahrungen, nach Archetypen, mit denen ich mich identifizieren konnte und die mich verbinden würden mit der tiefen weiblichen Spiritualität, die ich in mir spürte. Ich wandte mich der Mythologie zu, um nach diesen Archetypen zu suchen, und fand sie schließlich in Märchen und Kindergeschichten. Ich kämpfte mit den modernen Interpretationen des göttlichen Prinzips des Weiblichen, das in drei Archetypen dargestellt wurde – für mich waren es vier: Ich fand das göttliche Prinzip des Weiblichen in den drei hellen Mondphasen und in der vierten, versteckten Phase. Ich fand es in den vier Phasen der Lebenskräfte der Erde, nämlich in den drei nach außen gerichteten Jahreszeiten und in der vierten, der Zeit des Rückzugs im Winter. Meine Recherchen zeigten mir, dass die Erfahrungen, die ich machte, nicht auf mich beschränkt waren, dass es ein altes Wissen über den Menstruationszyklus gab, das meine Erfahrungen spiegelte und das mich mit einer fernen Vergangenheit verband.

Jetzt wollte ich wissen, ob andere Frauen dieselben Erfahrungen machten, und ich begann, jede Frau, der ich begegnete, über ihren Zyklus auszufragen. Es war fast ein Schock für mich zu hören, wie sehr sie meine Beobachtungen bestätigten. Das inspirierte mich, alles zu lesen, was ich über den Menstruationszyklus finden konnte, und dabei wurde mir klar: Ich wollte ein Buch darüber schreiben.

Ich denke eher in Bildern, Wörter waren und sind ein schwieriges Medium für mich, daher hatte ich eigentlich nie vor, Autorin zu werden. Aber während ich meine Ideen sammelte und niederschrieb, machte ich eine erstaunliche Entdeckung: In meiner prämenstruellen Phase konnte ich schreiben. In dieser Zeit wurde ich von Ideen überflutet, und die richtigen Wörter fanden sich wie von selbst. Meine Sätze kamen direkt aus meinem Herzen, sie kamen strukturiert und geordnet und ich machte sogar weniger grammatische Fehler. Es war ein richtiger »Heureka-Moment«! So beschloss ich, mein Projekt Element Books, einem Verlag für alternativen Lebensstil und Spiritualität, vorzustellen. Ich bin Julia McCutchen sehr dankbar, dass sie mich und mein Buch an Bord nahm – allerdings wusste sie damals nicht, dass ich nur eine Woche pro Monat schreiben konnte!

Da ich in Bildern und Gefühlen denke, war es für mich naheliegend, *Roter*

*Mond* mit einer Geschichte zu beginnen, der Geschichte eines jungen Mädchens namens Eva. So konnte ich die Archetypen einführen, ohne sie klar zu definieren. Vielmehr gehen sie mit dem Unterbewusstsein und den Gefühlen der Leserin in Resonanz. So kann sie die »Richtigkeit« der Archetypen erfahren und entwickelt vielleicht eine Art Sehnsucht danach, sich mit ihnen wieder zu verbinden. Und so liest sie den Rest des Buches mit Herz und Verstand und nicht nur mit dem Verstand allein.

Um das Buch zu schreiben, musste ich meine Erfahrungen mit dem vier Phasen und die Informationen anderer Frauen systematisieren und die Übungen aufschreiben, die ich für mich entwickelte hatte, um im Einklang mit meiner zyklischen Natur zu leben. So entstand ein Stapel Papier mit einzelnen Sätzen oder kurzen Abschnitten, die ich meist in meiner prämenstruellen Phase notiert hatte. Aber ich schrieb auch in der Phase, über die gerade berichten wollte, denn ich wollte darüber schreiben, während ich die Energie und die Eindrücke der jeweiligen Phase erlebte – mit der Stimme des Archetypus, wenn Sie so wollen. Mein Mann Richard half mir später dabei, das Manuskript zusammenzustellen, und er sagte, es sei bei diesen Passagen völlig offensichtlich, in welcher Phase ich mich beim Schreiben gerade befunden hatte.

*Roter Mond* erschien das erste Mal in einer Zeit, in der sich viele Frauen mit weiblicher Spiritualität beschäftigten und darüber schrieben. Ich hoffte, *Roter Mond* würde Teil einer Bewegung werden, die den Menstruationszyklus zurück zu seinem angestammten Platz in der Gesellschaft und unserer Kultur verhelfen würde, um als Quelle für Kreativität, Inspiration und Weisheit zu dienen. Ich wünschte mir, dass der Menstruationszyklus im Biologieunterricht nicht mehr nur als rein physiologischer Prozess abgehandelt würde und dass Frauen wieder ihre zyklische Natur und die Energien ihres Zyklus im Alltag nutzen würden. Ich wollte, dass der Menstruationszyklus etwas Alltägliches würde.

Leider ist das nicht der Fall. *Roter Mond* ist heute so notwendig wie damals, auch wenn es heute mehr entsprechende Literatur, Seminare und Informationen im Internet gibt. Frauen beginnen, das Wissen über ihren Zyklus in den Alltag zu integrieren, aber das geschieht nach wie vor nicht offen. Aber unsere zyklische Natur ist nicht nur etwas für den Hausgebrauch oder für unsere spirituelle Praxis, sie sollte auch bei unserer Arbeit, in unserer Gesellschaft und Kultur ihren Platz einnehmen, bei unseren Lebenszielen und Träumen, unserer Suche nach Glück und Erfolg, nach Wohlergehen und Erfüllung. Als

zyklische Wesen haben wir eine erstaunliche Gabe und es ist an uns, dies endlich selbst anzuerkennen, in die Welt hinauszutragen und öffentlich bekannt zu machen!

Die vielen Rückmeldungen von Frauen, wie sehr *Roter Mond* sie inspiriert und ihr Leben positiv beeinflusst hat, haben mich sehr berührt und ich fühle mich geehrt. Möge die neue Auflage meines Buches diesen Trend weiterführen.

*Miranda Gray*

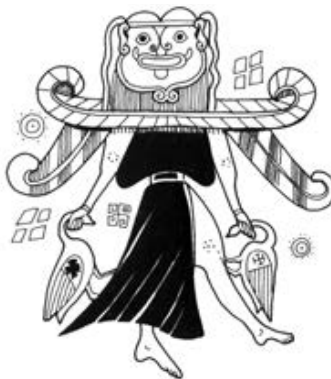


## Danksagung

Mein Dank gilt all jenen, die mir bei der Erstausgabe dieses Buches geholfen haben, indem sie ihre eigenen Erfahrungen mit mir besprachen oder mir ihre persönlichen Kenntnisse und Einsichten übermittelten. Ganz besonders möchte ich Naomi Ozaniec für ihre Unterstützung und Ermunterung und Julia McCutchen von Element Books für ihr Vertrauen in die Konzeption danken. Schließlich danke ich meinem Mann Richard für seine Hilfe und dafür, dass er, während ich all das hier ausknobelte, weiterhin mit mir lebte!

Seit *Roter Mond* das erste Mal erschienen ist, haben viele Frauen ihre Erfahrungen mit mir geteilt. Andere ließen sich von dem Buch inspirieren und haben die Ideen und Konzepte, die ich darin schildere, in Workshops und Arbeitsgruppen weitergegeben. Bei all diesen Frauen möchte ich mich bedanken. Zu wissen, dass *Roter Mond* das Leben von Frauen positiv verändert, ist eine große Ehre für mich.

Schließlich möchte ich auch meinen Mann Richard danken. Ohne seine Liebe, seine Hilfe und Unterstützung wären meine Bücher nie entstanden. Ich habe wirklich Glück, einen so wunderbaren Partner zu haben.





© Isabella Bresci



# Einleitung

## Die Ziele dieses Buches

In unserer modernen Gesellschaft wird der menstruelle Zyklus als passives Geschehen begriffen, der in seiner Existenz zwar anerkannt, in der Realität aber ignoriert und geheim gehalten wird. Wir Frauen haben, so sagt man uns, als Bestandteil des »Frauseins« mit den damit verbundenen Unannehmlichkeiten und Bedürfnissen zurechtzukommen, ohne dabei die Aufmerksamkeit auf uns zu lenken. Deshalb verheimlichen wir häufig unsere diesbezüglichen Schwierigkeiten vor anderen aus Angst, für schwach gehalten zu werden oder ein Getue um nichts zu machen, und dieser Mangel an Kommunikation und gesellschaftlicher Einsicht trägt immer stärker zur Isolierung des menstruellen Zyklus als verstecktem und heimlichem Geschehen bei. Dieses Buch soll zeigen, dass der menstruelle Zyklus im Grunde ein dynamisches Geschehen ist, das sich, wäre es von den durch Konditionierung und Gesellschaft auferlegten Restriktionen befreit, intensiv auf das physische, emotionale, intellektuelle und spirituelle Wachstum der Frau, ihres Lebensumfelds und unserer Gesellschaft auswirken könnte.

Wir Frauen leben in einer männlich orientierten Gesellschaft, und das beeinflusst unsere Wahrnehmung von der Welt und uns selbst. Die Gesellschaft bietet keine Richtlinien, Strukturen oder Konzepte für die mit dem menstruellen Zyklus verbundenen Gefühle und Erfahrungen an und kennt auch keine Anerkennung für die kreativen Ausdrucksformen, die sich daraus ergeben können. *Roter Mond* zeigt Frauen Möglichkeiten auf, wie sie sich ihres menstruellen Zyklus bewusster werden und ein gewisses Verständnis von den damit verbundenen Energien erlangen können. Da jede Frau ihren Zyklus anders erfährt, geht dieses Buch davon aus, dass jede Leserin die hier vorgestellten Ideen und Übungen entsprechend ihren persönlichen Bedürfnissen umsetzt.

*Roter Mond* verfolgt einen doppelten Ansatz. Trotz aller Ignoranz unserer



heutigen Gesellschaft lässt sich noch eine Menge an Erkenntnissen, Lehren und Gedanken im Zusammenhang mit dem menstruellen Zyklus in vielen Legenden, Mythen, Volksmärchen und Kindererzählungen finden. Dieses Buch präsentiert eine Neuinterpretation einiger dieser uns vertrauten Geschichten und benutzt sie und die ihnen inhärente Symbolik zum Erzählen einer neuen Geschichte mit dem Titel »Die Erweckung« (Kapitel 2), die eine Grundlage für das Verständnis der zyklischen Natur des Frauseins bieten soll. Obgleich Konzeptionen und Strukturen für das Verstehen wichtig sind, bedarf es zu seiner Vertiefung auch der persönlichen Erfahrung. Deshalb hält dieses Buch auch Vorschläge bereit, wie sich die Leserin ihres eigenen Zyklus bewusster werden und ihre Wahrnehmung durch ihren allmonatlichen Umgang damit schärfen kann.

Diese beiden Ansätze sind miteinander verwoben. Die Geschichten und die Mythologie mit ihren auf den menstruellen Zyklus bezogenen Bildern entstammen den persönlichen Erfahrungen von Frauen und werden so für die moderne Frau zu einem Hilfsmittel, ihre eigenen diesbezüglichen Erfahrungen besser zu verstehen. Dieses Buch betont in seinem Inhalt durchweg den zentralen Stellenwert des persönlichen Gewahrseins und bietet praktische Vorschläge und Übungen an, die alle oder wenigstens zum Teil problemlos ins Alltagsleben integriert werden können. Es begreift und bezeichnet die Gesamtheit des Zyklus als menstruelle Erfahrung, das heißt, dass wir uns hier nicht nur auf die Zeit der Menstruationsblutung beziehen. Es bietet Richtlinien und praktische Vorschläge an, wie wir mit den Energien des menstruellen Zyklus interagieren können, und Überlegungen, wie wir unser gewonnenes Verständnis an andere Frauen und unsere Töchter weitergeben könnten.

## **Die gesellschaftliche Einstellung zur Menstruation**

Jahrhundertlang war der menstruelle Zyklus der Frau etwas, dem man geradezu Abscheu und Verachtung entgegenbrachte. Er galt als schmutzig, als ein Zeichen der Sünde, und seine Existenz verfestigte die untergeordnete Position der Frau in einer von Männern dominierten Gesellschaft. Noch heute betrachtet man die Menstruation als einen biologischen Nachteil, der aus Frauen emotional reagierende, unvernünftige und unzuverlässige Arbeitskräfte macht. In unserer westlichen Industriegesellschaft, die sich so gerne für »aufgeklärt«

hält, spricht man nach wie vor nur selten offen über den menstruellen Zyklus, und dann meist nur in medizinischen Fachbegriffen. Hier existiert eine Barriere zwischen Müttern und Töchtern, Frauen und Männern, Schwestern und Freundinnen oder Freunden. Viele Frauen hassen sich ihr Leben lang und fühlen sich schuldig, weil sie zu gewissen Zeiten im Monat deprimiert und reizbar sind und sich aufgebläht und ungelenkt fühlen. Wie viele Frauen haben diesen Hass und diese Angst entweder verbal oder durch ihr Verhalten an ihre Töchter weitergegeben? Für wie viele Frauen war ihre erste Periode ein schreckliches Erlebnis, weil sie nichts darüber wussten oder bestenfalls mit einigen wenigen medizinischen Details vertraut waren, die ihnen in keiner Weise ihre Gefühle zu erklären vermochten? Wie viele Mädchen hatten in unserer modernen Gesellschaft, die über keine Initiationsriten mehr verfügt, das Gefühl, das Geschenk des Frauseins erhalten zu haben, und bekamen Anleitungen, wie sie diese Erfahrung zu ihrer Weiterentwicklung nutzen können? Wenn Frauen ihre menstruelle Erfahrung wieder als Geschenk verstehen und in einem positiven Licht betrachten können, werden sie auch ihre Töchter wieder dahin führen können, dass sie ihr Frausein und die damit verbundenen Zyklen willkommen heißen können.

Viele Frauen leiden während ihrer Menstruation sowohl mental wie auch physisch, und meist bekämpfen die angebotenen Hilfsmittel nur die Symptome. An der zugrunde liegenden Ursache, nämlich an ihrem Frausein, kann ganz offensichtlich nichts geändert werden. Zwar wird in unserer Gesellschaft allmählich die Existenz des prämenstruellen Syndroms akzeptiert, aber in seinen Auswirkungen wird es nach wie vor als negativ und destruktiv bewertet. Wir Frauen mussten sehr hart darum kämpfen, dass die Gesellschaft, Medizin und Jurisprudenz die Tatsache anerkennt, dass Frauen einen mit ihrer Menstruation zusammenhängenden veränderten Bewusstseinszustand durchmachen, es aber keine Strukturen oder Traditionen mehr gibt, die ihnen helfen, diesen Bewusstseinszustand in positiver Weise zu verstehen und zu nutzen.

Menstruell aktive Frauen sind von Natur aus einem Zyklus unterworfen, doch angesichts einer in Bezug auf Zeit und Ereignisse linear denkenden Gesellschaft fällt es uns oft schwer, uns diese Tatsache klarzumachen und in unserem Leben nutzbringend anzuwenden. Selbst wenn wir unsere Menstruationstage in einem Tagebuch oder Kalender vermerken, begreifen wir sie häufig nur mit Mühe als zyklisches Ereignis und sehen darin eher ein sich wiederholendes lineares Muster. Im Kapitel »Begegnung mit dem Mond« wer-

den wir den Gebrauch einer Mond-Chronik erläutern, eine Methode, alle diesbezüglichen Informationen zu notieren und auf eine neue Weise zu betrachten. Wenn wir Frauen zu einem Bewusstsein darüber gelangen, dass wir während unseres menstruell aktiven Lebens zyklische Wesen sind, begreifen wir uns allmählich auch als Teil der größeren Rhythmen des Universums, akzeptieren unser wahres Wesen besser und finden zu mehr Harmonie in unserem Leben.

## **Das Menstruationstabu**

Die Macht der Menstruation wurde in vergangenen Kulturen anerkannt und respektiert, und das ist in einigen wenigen Gesellschaften auch heute noch so. Doch die von den Frauen eingeführten Praktiken, die ihnen halfen, mit diesen starken und kreativen Energien umzugehen, wurden von den patriarchalischen Gesellschaften, die diese Macht als für Männer gefährlich ansahen, weitgehend in Misskredit gebracht. Und so wurde aus der Menstruation, die ehemals als heilig und sakrosankt galt, etwas Unreines und Verschmutzendes. Von nun an betrachtete man die menstruierende Frau als wandelnde Quelle destruktiver Energien, mit deren Weiblichkeit sich eine ungeheure magische Macht verband, die nur auf eine Weise im Zaum gehalten werden konnte, nämlich indem man sie vollständig vom Gemeinschaftsleben ausschloss. Man glaubte, dass sie mit dieser ungezügelter Magie alles kontaminierte, mit dem sie in Berührung kam, und dass sie vor allem für Männer, ihre Lebensweise, ihr Hab und Gut und ihr Vieh gefährlich war.

So wurden Frauen oft beim ersten Anzeichen der Blutung von der Gemeinschaft abgesondert. In vielen Kulturen lebten sie für diese Zeit in einer abseits vom Dorf gelegenen Hütte, die speziell zu diesem Zweck für alle Frauen des Stammes reserviert war. Die menstruierenden Frauen durften keine Gegenstände des Alltagslebens berühren und alles, was sie berührten, war »kontaminiert« und musste zerstört werden. Und vor allem durften die menstruierenden Frauen nichts berühren, was einem Mann gehörte. Man glaubte, dass sie mit ihrer Macht den Tod eines Mannes verursachen oder den Verlust seiner Jagdfähigkeiten bewirken konnten. In manchen Gesellschaften wurde die Verletzung dieses Tabus mit dem Tod bestraft. Die menstruierenden Frauen durften zwar von anderen Frauen besucht werden, die Männer aber durften sie nicht sehen, noch war es den Frauen erlaubt, die Männer anzusehen.