

die Phasen des Mondes zu einem Einklang mit der Natur, einem Einklang mit uns selbst ein.

Urkraft des Mondes entfaltet sich aus meiner Sicht individuell in uns allen und ganz besonders dann, wenn wir alle bekannten Systeme fallen lassen und stattdessen ganz direkt diese Verbindung erspüren. Wenn wir uns Zeit, Raum und Hingabe an den Mond erlauben und uns darauf einlassen, dass er die Meere in uns bewegt, bringt er uns direkt zur Quelle – zu der Quelle, die voller Intuition, Inspiration und Leidenschaft in uns selbst sprudelt.

All das teile ich mit dir aus einem Beweggrund: Ich möchte dich mit diesem Buch von ganzem Herzen ermutigen, deinen ureigenen Rhythmus zu finden und dann von ihm getragen durchs Leben zu tanzen!

Denn ich wünsche dir, dass du zu deinem Urwissen zurückfindest und ihm vertraust, sodass es dich auch trägt, wenn alles theoretische Wissen fehlen oder alle (elektronischen) Hilfsmittel wegfallen würden. Ganzheitliche Erfahrungen in der Natur und tief in dir selbst und ein Leben ganz in deinen Rhythmen können dich zu deiner Körper- und Ahnenweisheit zurückführen, die dich auch leiten, wenn der elektrische Strom ausfallen und Astro-Apps oder Webseiten verschwinden würden, die dir sagen, wann was in welchem Zeichen oder Planeten im Quadrat steht. Ich wünsche dir eine urweibliche, intuitive Wahrnehmung dessen, was ist, ohne dass du dafür (komplizierte) Berechnungen anstellen musst. Und schließlich wünsche ich dir auch den Mut und die Möglichkeiten, dein Leben danach auszurichten, Änderungen vorzunehmen und verwurzelt zu erblühen.

„Genau wie der Mond durchläuft auch das Leben Phasen – von unseren dunkelsten Momenten bis wir wieder hell erstrahlen. Wir lernen, sowohl die Dunkelheit als auch das Licht zu umarmen – wir tanzen durch jeden Zyklus zu den Rhythmen des Lebens.“

TARA ISIS GERRIS

Während wir als Menschheit begannen, uns immer strukturierter zu organisieren, damit auch Zeit effektiver und produktiver nutzen zu wollen und dies im Sinne von „weiter, höher, schneller“ bis heute voranzutreiben, vergaßen viele von uns gleichsam die Zyklen, die uns über Jahrtausende dienlich waren. Ich glaube zutiefst daran, dass wir uns nicht in einer Weise verändern sollten, um in eine (erkrankte) Gesellschaft zu passen, die „eben nun einmal so ist“ und dieses und jenes erfordert, denn dann gehen wir über unsere gesunden Grenzen hinweg. Wir benötigen dann all unsere Energie, um das zu bewältigen, was gefordert wird, und dies ist eben nicht (oder nicht immer) im Einklang mit den Träumen, die wir im Herzen tragen. Auch unsere Familien und andere Beziehungen können im Kleinen besser wachsen und gedeihen, wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen, unsere Träume ins Leben weben und anderen helfen, dies ebenso zu tun.

Sorge also auch du gut für dich, indem du deinen Zyklus lebst, egal wie seltsam dies anderen erscheinen mag. Sei gemeinsam mit anderen kreativ und finde Wege, auf denen alle Beteiligten ihre Zeiten und Räume nützen und füllen dürfen. So wirst du und werden wir alle zufriedener sein und Zeiten der Muße nicht nur im Urlaub erleben.¹ Ich selbst habe dies in finanziell herausfordernden Studienzeiten, in sicherer Anstellung im öffentlichen Dienst, mit kleinen Kindern und auch mit Teenies, mit Klient*innen und Freund*innen, in meiner mittlerweile zwölfjährigen beruflichen Selbstständigkeit und nicht zuletzt auch in meiner Liebesbeziehung geübt und übe immer weiter, wenn es einmal hakt. Wir alle sind Meisterinnen, die üben (dürfen).

So lautet also die Antwort auf die Frage, warum ich dieses Buch schreibe: Weil all die Menschen, die ich über die Jahre begleiten durfte und die jeweils in unterschiedlichsten Lebensumständen waren, mir gezeigt haben, dass in absolut jedem Leben die Lebenskraft und Lebensfreude daraus entsprungen sind, dass sie sich erlaubten, ihre Rhythmen zu leben, und ich so oft gebeten wurde, dieses Wissen weiterzugeben. Doch gerade, weil wir oft in eingefahrenen Glaubenssätzen oder Verhaltensmustern, in bequemen oder geforderten Gewohnheiten und Selbst-/Fremdbildern feststecken, braucht es häufig eine Findungsphase, in der wir uns ohne Druck und mit viel Raum und Zeit entfalten können. Daher ermutige ich dich ebenso, dir diese Zeit zu nehmen, sie dir zu gönnen, und wenn du dich für einen rituellen Weg – zum Beispiel deine persönliche Jahres-Initiation mithilfe der Inspirationen in diesem Buch – entscheidest, dein ganzes Herz in dein Wirken hineinzulegen. Du wirst dabei ganz sicher immer mehr zurückbekommen, als du hineingegeben hast. Rituale und Zeremonien bündeln seit jeher Energien und helfen den Menschen, sich auszurichten und in Hingabe an das Numinose, an das Mysteriöse, das große Ganze im Leben gehalten zu sein. Bitte betrachte dabei alle Rituale in diesem Buch als völlig undogmatische Einladungen und ändere sie bei Bedarf direkt und kreativ für dich und deine aktuellen Bedürfnisse ab.

Vielleicht wirst du ein ganzes Jahr (oder sogar mehrere Jahre) mit diesem Buch erleben, und dennoch ist mein großer Wunsch für dich, dass du in deinem Herzen, Leib und ganzem Sein die Türen zu deiner Urkraft weit öffnest, dich auf dich selbst in deiner Urnatur einlässt, auf die Visionen und Botschaften der Spirits (oder wie immer du es nennst), und dadurch auch zu deinen ureigenen Ritualen und Zeremonien findest. Falls du Leiterin von Frauenkreisen oder energetisch/schamanisch Praktizierende bist oder davon losgelöst völlig andere Wirkräume in deinem Leben hast: Was du in dir selbst erspürst, entstehen lässt und „zur Welt bringst“, ist das, was nur du in deiner Einzigartigkeit mit den Menschen teilen kannst und worauf die Welt wartet.

Lass uns gemeinsam die Bärengöttin in deinem Leib aufwecken. Wir werden dabei von Großmutter Mond durch all unsere Phasen begleitet, und du kannst dabei ganz zu einem selbstbestimmten, kraftvollen und vor allem lebendigen Dasein zurückfinden.

¹ *Das heißt übrigens nicht, die Vergangenheit komplett wiederzubeleben, sondern es erfordert auch, uns an die Verhältnisse anzupassen, die sich zeigen.*

MONDPHASEN UND GEZEITEN DER SEELE

DEM EIGENEN RHYTHMUS LAUSCHEN

„Es war eine Zeit, wo man den Mond nur empfinden wollte, jetzt will man ihn sehen.“ — JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Möglicherweise hast du schon vieles zum Mond und seinen Phasen gelesen und weißt auch darum, dass sie eng mit dem weiblichen Menstruationszyklus verbunden sind (und auch etymologisch miteinander verwandt sind). Doch da wir alle absolut einzigartige Wesen sind und diese Buntheit unser aller Leben ausmacht und bereichert, möchte ich dir gleich hier zu Beginn sagen: Nimm keines der bekannten Modelle einfach an. Stülpe sie dir nicht über oder zwänge dich hinein, sondern spüre tief in dir, was für dich stimmig ist.

Deine weibliche Urkraft² nährst du, indem du Hingabe kultivierst und dir selbst und deinen Rhythmen (wieder) lauschst. Um einen Einstieg dazu zu finden, kannst du einfach jeden Morgen eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Unterleib legen und spüren, was zum jetzigen Zeitpunkt ansteht.

Unsere Ahnen berechneten nicht auf die Minute genau den Vollmond, wie wir es heute kennen, sondern *lebten mit dem Mond*. So konnte für sie durchaus mehr als eine Nacht lang Vollmond sein. Ich wünsche mir für dich, dass du zu deinem inneren Gespür zurückfindest. Du kannst dann aus dem Fenster sehen oder bei Spaziergängen zum Himmel hinaufschauen und „deinen“ Vollmond leben. Das, was du siehst, was du spürst, ist das, worum es geht. Denn alle Mondkalender und Empfehlungen dieser Welt können dir nicht die Aufgabe abnehmen, wirklich in Einklang mit dem großen Rhythmus des Lebens zu kommen, dich wirklich auf das einzulassen, was ist und durch dich wirken mag. Genaue Zeitpläne und Übersichten der einzelnen Phasen führen dich nicht in die Urkraft, sondern beschreiben sie im besten Fall. Für mich ist diese Urkraft des Mondes so wild und frei und damit einfach ein großer „Leitstern“, der mich spürbar zu meinem ganz eigenen Rhythmus bringt. Zudem führt dies zurück zu den Linien und an die Feuer der wilden Wolfsfrauen, der freien Frauen, und einer ganz und gar unabhängigen Souveränität und tiefen Eigenwahrnehmung, die ansonsten mitunter droht, verloren zu gehen.

