

Die Menstruation und der Mond

In früher 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.

Die größte Ähnlichkeit zwischen einem Naturzyklus und dem der Frau zeigt sich wohl am Mond, der allein durch seine äußere Erscheinungsform auf diese Verbindung hinweist. 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.

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.

Inder, 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) Der Feiertag im Mondkalender ist der Mon(d)tag, die Tage werden von Mittag bis Mitternacht gezählt. Die Nächte haben eine höhere Bedeutung und die zentrale Position nimmt die „Mondstunde“ um Mitternacht ein (bei uns auch Geisterstunde genannt). Alte Mondkalender waren immer zugleich Menstruationskalender, die zur natürlichen Geburtenregelung dienten.

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.

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

Die spezielle Beziehung von Menstruation-, Mond-, und Naturzyklus fasst Jutta Voss in ihrem Buch „Das Schwarzmondtabu“ folgendermaßen zusammen:

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 und zu nutzen.

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.

Mehr über diese Zusammenhänge und das verschüttete Wissen über Menstruation können sie im Buch „meine Tage“- Quelle weiblicher Kraft und Intuition (Bauer Verlag) nachlesen.

Das Buch ist direkt bei der Autorin (15 Euro plus Porto) und im Buchhandel erhältlich.

Autorin: Mag. Gabriele Pröll

Beratung bei Frauenerkrankungen

Tel.: 802 24 45

e-Mail: gabi.proell@chello.at

Internet: www.besthelp.at/proell

Nächster Beitrag: „Unsere weiblichen Wurzeln“ oder (Menstruation in der Mythologie)
(geliefert in 6 Wochen am 10. März)