

Ahlea Moser

MONDZEIT  
Zykluskalender

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.

©2022 Ahlea Moser

Autorin: Ahlea Moser

Layout: Mag. Christian Moser & Maya Moser

Umschlaggestaltung: Mag. Christian Moser

Illustrationen/Grafiken:

Mandalas und Mond: Pixabay, Illustration Seite 67: Lostbird\_PhotoEffects (Pixabay), restliche Grafiken: Christian Moser

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

ISBN Hardcover: 978-3-99139-084-8

ISBN Paperback: 978-3-99139-085-5

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.





*Erinnere dich, Mondschwester, erinnere dich an deine Magie!  
Mit beiden Füßen fest verwurzelt in der Erde, erhebst du deine  
Hände zum Himmel, lässt dein Blut fließen.  
Du bist das Gebet. Du bist die Magie.  
Erinnere dich, Mondschwester, erinnere dich!*

## *Im Rhythmus der runden Mondin*

Es wird gesagt, dass Frauen die ersten Menschen waren, die ein Zeitempfinden oder Kalenderbewusstsein entwickelten. Durch die Beobachtung ihrer zyklischen Blutung und deren Verbindung mit den Mondphasen hatten sie einen natürlichen Kalender entwickelt, der noch lange nach Einführung des Sonnenkalenders inoffiziell benutzt wurde.

Vielleicht hast du bereits Erfahrung damit gemacht, deinen Zyklus zu beobachten und aufzuzeichnen. Meist wird dazu ein linearer Zeitstreifen als Vorlage verwendet, der sich am Zyklus orientiert, also mit dem ersten Tag der Blutung beginnt.

Der Mondzeit-Zykluskalender orientiert sich, wie die Frauen der Vorzeit, am Verlauf der Mondin am Nachthimmel. Und wie das Leben selbst ist der Kalender nicht linear, sondern kreisförmig und hilft dir dabei, deinen Menstruationszyklus in einer immer wiederkehrenden Spiralbewegung wahrzunehmen. Wir bewegen uns in Kreisen durch unser Leben, durch das Jahr und auch durch unseren Zyklus. Dennoch befinden wir uns nach Vollendung einer Runde im Kreis nicht an der gleichen Stelle, an der wir zuvor schon einmal waren. Wir sind nicht mehr die gleiche Frau, sondern um die Erfahrung eines weiteren Zyklus reicher. Wir befinden uns quasi eine Ebene weiter oben in der Spirale.

Wenn du deinen Zyklus künftig also im Rhythmus der Mondin und als kreisförmige Spiralbewegung beobachtest und aufzeichnest, wird dir das dabei helfen, dich besser eingebettet in die Kreisläufe der Natur wahrzunehmen und dich als kleiner – aber wichtiger - Bestandteil des großen Ganzen zu erkennen.

## *Zyklusweisheit*

Das Aufzeichnen der unterschiedlichen Zyklusphasen, das Beobachten der größeren und kleineren Veränderungen deines Körpers und deiner Psyche während des Zyklus kann Spaß machen und führt außerdem dazu, dass du dich und deinen Körper besser kennenlernst. Du steigerst dein Zyklusbewusstsein und wirst einen ganz neuen Zugang zum Frausein erleben. Vielleicht wirst du feststellen, dass sich gewisse Muster in deinem Zyklus immer wieder wiederholen. Du wirst einen Rhythmus erkennen und kannst deinen Alltag (soweit möglich) darauf abstimmen ohne Dinge zu forcieren oder Aktivitäten von dir selbst zu fordern, die zyklusbedingt gerade nicht oberste Priorität haben. Dein Zykluswissen hilft dir dabei, dein Leben bewusster zu gestalten und rücksichtsvoll mit dir und deinem Körper umzugehen und gleichzeitig bietet es dir die Möglichkeit, die unterschiedlichen Zyklusphasen bewusst zu nutzen und für deine spirituelle Entwicklung einzusetzen.

Je regelmäßiger und intensiver du dich mit deinen Zyklusbeobachtungen beschäftigst, desto intensiver werden deine Erkenntnisse ausfallen und desto tiefer wirst du in die Weisheit deines Blutes eintauchen können.

Nachdem ich selbst über viele Jahre mit einem linearen Zykluskalender gearbeitet hatte, der mir auch dabei half, meine fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu identifizieren, hatte ich zunehmend das Bedürfnis, mich mehr in Kreisen zu bewegen. Ich nehme meinen Zyklus als immer wiederkehrende Kreis- oder Spiralbewegung wahr. Der lineare Zeitstreifen meiner ursprünglichen Zyklusaufzeichnung wurde diesem Empfinden nicht mehr gerecht. Ich stellte mir etwas Kreisförmiges vor. Gleichzeitig wollte ich mein Zyklusblatt nicht mit dem ersten Tag meiner Blutung beginnen, sondern mich am Verlauf der Mondin orientieren. Da es ein solches Format damals allerdings nicht gab, setzte ich es mit der Hilfe meines grafisch begabten Mannes

kurzerhand selbst um. Seitdem arbeite ich mit einem kreisförmigen Diagramm, das mir viel Platz für meine Eintragungen und Beobachtungen lässt.

Welche Details du im vorliegenden Zykluskalender festhalten magst, bleibt dir selbst überlassen, denn das Eintragsblatt ist so gestaltet, dass es deinen individuellen Bedürfnissen bestmöglich gerecht wird. Folgende Daten und Beobachtungen finde ich selbst allerdings wichtig und empfehle dir daher, diese in deinen Aufzeichnungen festzuhalten, wenn das auch für dich stimmig ist:

- Notiere dir das Datum und den Zyklustag, an dem du dich gerade befindest, also beispielsweise 23. März, Zyklustag 7.
- In welcher Zyklusphase befindest du dich gerade? Notiere dir durch Symbole oder Farben die entsprechende Zyklusphase: Blutung, aufbauende oder abnehmende Zyklusphase, Phase des Eisprungs. Das hilft dir dabei, den Überblick zu behalten und die größeren Zusammenhänge leichter zu erkennen.
- In welcher Phase befindet sich der Mond am Himmel gerade? Die Mondphase kannst du mit einem passenden Symbol dokumentieren: Kreise und Halbkreise (in Form der zunehmenden oder abnehmenden Mondsichel) eignen sich dafür besonders gut.
- Halte fest, wie es um dein körperliches Empfinden steht. Fühlst du dich aufgebläht? Leidest du unter Übelkeit oder sonstigem Unwohlsein? Wie ist es mit Mittelschmerz und Spannen in den Brüsten? Kannst du Wassereinlagerungen entdecken? Oder hast du Verdauungsbeschwerden (Durchfall oder Verstopfung)? Leidest du immer wieder unter unreiner Haut? Hier kannst du alles notieren, was dir wichtig erscheint oder auch auffällig ist.

- Auch deine Zervixschleimbeobachtungen können in deine Zyklusaufzeichnungen miteinbezogen werden. Kannst du Ausfluss beobachten oder Schleim? Wenn ja, wie sieht er aus? Welche Farbe und Konsistenz hat er? Wie lange tritt er auf? Kannst du diesbezüglich auch einen veränderten Geruch feststellen? Es ist äußerst hilfreich, wenn du dir für diese Beobachtungen wieder entsprechende Symbole oder Abkürzungen (z.B. f für feucht, s für schleimig, g für glasig usw.) überlegst, damit du nicht ganz so viel schreiben musst und außerdem gleich auf den ersten Blick eine gute Übersicht hast.

- Notiere dir auch sämtliche Beobachtungen, die du in Zusammenhang mit deiner Blutung wahrnehmen kannst. Wie lange dauert deine Menstruation? Wie stark ist sie? An welchen Tagen blutest du stärker, an welchen weniger stark? Gibt es ein tagelanges Nachbluten? Kannst du sonstige Besonderheiten in Zusammenhang mit deiner Blutung feststellen? Welche Farbe hat das Blut? Welche Konsistenz? Nimmst du im Laufe der Zeit diesbezüglich Veränderungen wahr?

- Welche Körperwahrnehmungen beobachtest du in Zusammenhang mit deiner Blutung? Hast du Schmerzen? Wenn ja, wo? Fühlen sich deine Beine schwer an oder hast du Krämpfe? Fühlst du dich irgendwie unwohl? Oder nimmst du deine Blutung als Erleichterung und Befreiung wahr? Notiere alle Beobachtungen, die dir wichtig erscheinen. Mit manchen wirst du im Laufe der Zeit immer wieder konfrontiert werden, andere treten wahrscheinlich nur temporär auf.

- Wie würdest du dein tägliches Energieniveau beschreiben? Natürlich hängt es von unterschiedlichen Faktoren ab, ob wir uns an einem bestimmten Tag gut und energiegeladen fühlen oder ob wir kraftlos sind und am liebsten den ganzen Tag im Bett verbringen würden. Hast du also eine harte Partynacht hinter dir, darfst du dich nicht wundern, wenn du am Tag danach nicht das Gefühl hast, die Welt aus den Angeln heben zu können – ganz egal in welcher Zyklusphase du dich gerade befindest. Aber wahrscheinlich wirst du mit zunehmender Dauer



deiner Zyklusbeobachtungen eine gewisse Tendenz feststellen können, was dein Energieniveau in den jeweiligen Zyklusphasen betrifft.

- Spannend kann es auch sein, wenn du deine Gelüste und Vorlieben in deine Beobachtungen miteinbeziehst: Heißhunger auf Süßes? Vermehrtes Bedürfnis nach bestimmten Lebensmitteln? Wird dir übel von einem Geruch oder einer Speise? Entwickelst du in bestimmten Zyklusphasen eine Abneigung gegen das eine oder andere Gericht, das du sonst aber recht gerne isst?
- Wie sieht es mit deiner Emotionslage aus? Ich weiß, ein schwieriges Thema! Es gibt so viele Dinge, die unsere Stimmung beeinflussen, aber wenn du dir täglich ein wenig Zeit nimmst, um den Tag zu reflektieren und dir kurze Notizen darüber machst, wie du dich selbst wahrnimmst, ob du dich stabil fühlst oder in einer emotionalen Achterbahnfahrt unterwegs bist, dann kannst du mögliche Korrelationen zwischen deinem seelischen Befinden, deiner emotionalen Belastbarkeit und deinem weiblichen Zyklus erkennen. Erlebst du immer wieder depressive Verstimmungen oder Stimmungsschwankungen? Leidest du an Lust- und Antriebslosigkeit? Oder fühlst du dich selbstbewusst und zentriert?
- Ein weiterer nicht unwesentlicher Punkt sind Aufzeichnungen zu deinem Sexualverhalten. Zum einen kannst du in deine Selbstbeobachtung dein persönliches Empfinden eintragen. An welchen Tagen fühlst du dich besonders lustvoll und sexy? Wann schreit dein Körper regelrecht nach sexueller Vereinigung? Gibt es auch Tage an denen du dich in deinem Körper weniger wohl fühlst und dein sexuelles Verlangen geringer ist? Womöglich erlebst du sogar Tage, an denen du alles andere lieber tun würdest, als dich für eine sexuelle Begegnung zu öffnen. Am besten notierst du dir deine diesbezüglichen Beobachtungen wieder mit einem entsprechenden Symbol. So hast du einen schnellen Überblick über das Auf und Ab deiner sexuellen Begierden und kannst vielleicht einen Zusammenhang zu den unterschiedlichen Phasen in deinem Zyklus herstellen. Auch

sexuelle Vereinigungen können in deinen Zyklusbeobachtungen Eingang finden. Vor allem, wenn du gerade versuchst, schwanger zu werden (oder du dies gerade überhaupt nicht möchtest), kann es sinnvoll sein, diese Tatsachen in deine Aufzeichnungen miteinzubeziehen. Wann (und mit wem) hat das intime Beisammensein stattgefunden? Wurde verhütet?

Achte darauf, dass du so viele Details wie möglich für dich festhältst. Aber überfordere dich bitte nicht. Die ganze Sache soll Spaß machen und nicht in Stress ausarten. Wenn du Lust dazu hast und Freude daran verspürst, dann nimm dir viel Zeit für deine Beobachtungen und Aufzeichnungen. Du kannst mit Farben und Symbolen arbeiten und dich kreativ ausleben! Wenn du weniger Interesse daran hast oder dir über die Sinnhaftigkeit dieser Angelegenheit noch nicht im Klaren bist, dann beginne erst einmal mit einigen wenigen Punkten und überprüfe, ob du trotzdem einen Nutzen für dich daraus ziehen kannst.

Wahrscheinlich wirst du nicht immer mit der gleichen Aufmerksamkeit bei der Sache sein. Manchmal fordert uns das Leben in ganz anderen Bereichen und wir widmen unserer Selbstbeobachtung dann naturgemäß weniger Zeit und Aufmerksamkeit. Aber wenn du einmal Freude an deinen Zyklusaufzeichnungen gewonnen hast, werden diese zu einem selbstverständlichen Bestandteil deines Alltags, der dir viele spannende Hinweise liefern kann. Gemeinsam mit deinen Aufzeichnungen tanzt du durch deinen Zyklus und freust dich über Korrelationen und verfolgst Abweichungen mit Neugierde und Interesse. So entgehen dir die leisen Signale und sanften Hinweise deines Körpers nicht, die sonst im Alltagstrubel ganz leicht aus den Augen verloren werden.

Solltest du – aus welchen Gründen auch immer – gerade nicht (oder nicht mehr) bluten, kannst du dennoch Selbstbeobachtungen durchführen. Orientiere dich dabei am Mondzyklus und notiere deine Beobachtungen im Rhythmus der Mondin. Beginne bei Neumond und tanze mit der