

JENNIE APPEL  
Urkraft des Mondes

  
arkana



*Jennie Appel*

# URKRAFT DES MONDES

*Naturrituale für ein Leben voller Hingabe*



arkana

Alle Rituale, Zeremonien und Übungen in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 2022 der deutschen Erstausgabe:

Aurum in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Susanne Klein

Gesamtgestaltung und Satz: Tina Agard Grafik und Buchdesign, Esslingen am Neckar

Umschlagmotiv: © Patrizia Stabile

Fotos: Jennie Appel/Dirk Grosser, privat; S. 103, 124 u., 160 o. + u., 215 Mitte:

Patrizia Stabile; S. 138: Julia Knöchel; Papier © istockphoto (jessicahyde);

S. 196 o.: istockphoto (TKphotography64); S. 196 Mitte: istockphoto (Rike\_)

Restliche Illustrationen aus Canva.

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau GmbH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34592-2

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

# INHALT

<i>Vorwort von Luisa Carla Hartmann</i>	9
<i>Einleitung</i>	12



## MONDPHASEN UND GEZEITEN DER SEELE 21

Dem eigenen Rhythmus lauschen	22
Das Auge der Nacht und der Weg zurück zur Urkraft	24
Die Mondphasen	29
Das erste Viertel – Beginn eines neuen Zyklus	29
Das zweite Viertel – Zeit der Zuversicht mit dem zunehmenden Halbmond	30
Das dritte Viertel – Leuchtkraft auf dem Höhepunkt	31
Das vierte Viertel – Phase des Loslassens	32

---

<b>Kurzrituale für die vier Mondphasen</b>	36
Neumond	37
Zunehmender Mond	38
Vollmond	40
Abnehmender Mond	42

---

Immerwährendes Naturritual – die Medizinwanderung	44
Der weibliche Mondzyklus, die Menstruation	49
Weißer Mondzyklus	50
Roter Mondzyklus	52
Gezeiten der Seele – dein Mondzyklus	53

<b>Was ist ein Ritual?</b>	58
Rituale für verschiedene Anlässe	59
Voraussetzungen für die Durchführung eines Rituals	60
Die einzigartige Kraft des Naturrituals	61
<b>Grundsätzliches zur Ritualvorbereitung und Öffnung des heiligen Raumes</b>	63




---

## DIE RITUALE IM JAHRESKREIS UND IN DER ZEITQUALITÄT DES JEWEILIGEN MONATS

67

<i>Januar</i>	68
<b>Neumond:</b> Initialzündung mit der Kraft der Natur	70
<b>Vollmond:</b> Rituelle Reinigung für dich (und deine Ahnenlinie)	76
<i>Februar</i>	82
<b>Neumond:</b> Königin im eigenen Land	84
<b>Vollmond:</b> Erwecke deine Bärinnenkraft	91
<i>März</i>	98
<b>Neumond:</b> Erwecke deine Natur – erwärme deinen Körper	101
<b>Vollmond:</b> Samen deines Herzens	106
<i>April</i>	110
<b>Neumond:</b> Verbinde dich mit der Großen Göttin	112
<b>Vollmond:</b> Raus aus dem Ahnengefängnis	117
<i>Mai</i>	124
<b>Neumond:</b> Heiliger Feuersprung	127
<b>Vollmond:</b> Ritual für dein Strahlen	134

<i>Juni</i>	142
<b>Neumond:</b> Tanze die Spirale des Lebens	144
<b>Vollmond:</b> Binde mit der Kraft der Spirale	154
<i>Juli</i>	160
<b>Neumond:</b> Finde ein Zuhause in dir und Geborgenheit im Schoß von Mutter Erde	162
<b>Vollmond:</b> Ganz und gar in deiner Mitte	176
<i>August</i>	182
<b>Neumond:</b> Trenne die Spreu vom Weizen	188
<b>Vollmond:</b> Zeremonie für die Göttin des Kornes	192
<i>September</i>	200
<b>Neumond:</b> Wünsche mit den magischen Symbolen weiblicher Urkraft	203
<b>Vollmond:</b> Nähre deine Urkraft	207
<i>Oktober</i>	214
<b>Neumond:</b> Baue Brücken	219
<b>Vollmond:</b> Leihe dir die Augen der Spirits (Ahnen)	223
<i>November</i>	228
<b>Neumond:</b> Die Kraft der Elemente für deine Vision	231
<b>Vollmond:</b> Backe ein traditionelles Ahnenbrot (Seelenbrot)	238
<i>Dezember</i>	244
<b>Neumond:</b> Süße Früchte deiner Arbeit – ein Selbstwert-Ritual für dich	245
<b>Vollmond:</b> Meet your Monsters	253



<i>Schlusswort</i>	260
<i>Literaturempfehlungen</i>	263
<i>Über die Autorin</i>	264

*Für Lilly*  
meine geliebte erste Hündin,  
mit der ich ganz Wolfsfrau werden durfte

*und für Dirk*  
der mich immer bestärkt, all das zu leben





# VORWORT

Während ich als Astrologin versuche, die Sprache der Sterne zu entschlüsseln, sprechen die *Spirits* zu Jennie ganz direkt und ziemlich klar. Ein Blick in ihr Horoskop, und Astrologiekundigen wird offenbar, warum das so ist: Sie besitzt eine unfassbar starke Intuition und visionäre Kraft, gepaart mit extremer Sensibilität und dem Auftrag, ein Kanal für göttliches Wissen, für Heilwissen zu sein und damit die Welt zu transformieren. In ihren vergangenen Leben, so die astrologische Hypothese, war sie vermutlich „die alte Weise“, die – tief verbunden mit Mutter Erde – um deren Zyklen und Rhythmen wusste und sie mit großer Verantwortung und Bedacht zum Wohle aller einsetzte.

Immer wieder haben wir in unseren Gesprächen festgestellt, dass Jennie genau die Botschaften, die ich durch die Analyse der kosmischen Qualität herausgearbeitet, aber noch nicht veröffentlicht hatte, selbst schon klar und deutlich erhalten hatte. Für mich ist Jennie einfach unfassbar *in tune with the stars* – dem Himmel über uns, der Weisheit der Erde unter unseren Füßen und deren feinen Energien, die alles durchziehen.

Mir war bei unserer Begegnung sofort klar, dass ich sehr gerne mit Jennie zusammenarbeiten würde. Umso mehr freue ich mich jetzt, ein Vorwort zu diesem großartigen Buch mit so viel wertvollem Wissen schreiben zu dürfen.

In der jahrtausendealten Astrologie symbolisiert der Mond unsere Gefühle, unsere Seele, unser Unbewusstes und unsere tiefsten Bedürfnisse, aber auch alte emotionale Prägungen und frühe Bindungserfahrungen. Aus astrologischer Perspektive ist ein starker Kontakt zu deinem Mond – deinem Herzen und deiner Psyche – unglaublich wichtig. Hier findest du den Schlüssel zu dem, was dich nährt, was dir Geborgenheit schenkt. Die Arbeit mit dem Mond ist allerdings auch deshalb so wichtig, weil wir dadurch angeregt werden, alte, frühkindliche Schmerzthemen und emotionale Muster, die uns immer noch blockieren, Schritt für Schritt – im Einklang mit den kosmischen Zyklen der Natur – aufzuarbeiten und zu heilen. Der Mond ist zudem der Himmelskörper, der die Verbindung zwischen der Materie (der Erde) und dem Geist (der Sonne) herstellt, denn der Mond ist der Teil in uns, der mit Mutter Erde, dem Instinkt-

haften und den Rhythmen der Natur, verbunden ist. Daher kann uns die Arbeit mit dem Mond so gut dabei unterstützen, unsere tiefsten Herzenswünsche zu manifestieren und Selbstverwirklichung zu ermöglichen. Denn unsere Gefühle sind der Motor unseres Handelns, sie bringen uns dazu, die Veränderungen anzugehen, die wir uns schon lange wünschen, und unsere Absichten wirklich jeden Tag kraftvoll zu realisieren.

Ein erster wichtiger Schritt in diesem Prozess kann es sein, sich selbst und seine Gewohnheiten, Schemata, Seelenbedürfnisse und Gefühle durch Fragen zu reflektieren. Auch wenn ich selbst großer Fan von Bewusstwerdung durch intensives Nachdenken, Reflektieren, Reden und Verstehen bin, weiß ich, dass man sich doch manches Mal in seinen Gedanken zu verhaken droht. Hier ist die Arbeit mit den von Jennie erschaffenen Ritualen eine magische, wie praktische Anleitung, um aus den Gedankenkreisen auszubrechen und wieder mehr ins Erleben, Erfahren und Erfühlen zu kommen. So können sich dir plötzlich ganz neue Eingebungen, Ideen und Lösungen aufzeigen – schließlich haben wir dadurch die tiefe Weisheit von Mutter Erde an unsere Seite geholt. Wie schnell vergessen wir in unserem Alltag die Kraft und den Zauber, den uns die Natur jederzeit zur Unterstützung bereithält, auch wirklich auszuschöpfen. Stattdessen schneiden wir uns selbst von unserem Körper und der sinnlichen Erfahrung des Lebens ab und sind nur noch im Kopf unterwegs. „Urkraft des Mondes“ ist da ein wahrer Schatz, der uns eine große Vielfalt an Inspirationen und ganz konkrete Anleitungen für Rituale an die Hand gibt, wie wir mit dem Mond und den kosmischen Energien des Jahreskreises arbeiten können. So kommen wir aus dem Verstand ins Herz und in unseren Körper. Das ist übrigens auch aus psychologischer Sicht ein entscheidender Schritt, um zu heilen: Wenn wir von starken Gefühlen überschwemmt werden, ist die Arbeit mit ganzheitlichen Ritualen, bei denen wir bewusst atmen, riechen, tanzen, schmecken oder etwas ganz Praktisches mit viel Achtsamkeit tun, um unseren Emotionen Ausdruck zu verleihen, eine wundervolle Möglichkeit, uns zu erden und alte Verwundungen Schritt für Schritt zu integrieren oder sogar in weise, innere Begleiter zu verwandeln.

Beseelte Rituale können uns außerdem dabei helfen, unsere innere Stimme wieder klarer zu hören und unsere Intentionen noch mehr in uns zu verwurzeln. Zum einen holen wir dadurch Energien mit an Bord, die größer sind als wir selbst, und zum anderen verbinden wir dadurch auch unsere Absichten mit einer konkreten physischen Erfahrung beziehungsweise mit einem lebendigen Symbol von Mutter Gaia. All dies unterstützt uns darin, unsere Ideen wirklich runter auf die Erde zu holen.

Jennie hat mit ihrem Buch die Lücke geschlossen, die für mich immer so stark spürbar war: Sie hat für jeden Monat des Jahres umfassende Mondrituale erschaffen, mit denen wir uns auf die jeweilige Zeitqualität einschwingen und uns wieder stärker mit den kosmischen Rhythmen der Natur verbinden können. Das Arbeiten mit ihrer Ritualpraxis kann dir ganz spielerisch und doch tiefgreifend dabei helfen, die Kraft des Mondes – deine Gefühle – dafür zu nutzen, deine Seelenbedürfnisse zu spüren, deine Absichten zu verwirklichen und dich mit deiner Zauberkraft und deinem einzigartigen Seelenrhythmus zurückzuverbinden.

Luisa Carla Hartmann  
*Diplom-Psychologin und Astrologin*  
Berlin, Januar 2022

# EINLEITUNG

*Es war an einem Abend, als die Wolken wie lange Schleier über den Himmel wehten und hier und dort in orange-gelb-roten Flammen aufzugehen schienen, während es an anderen Stellen zartrosa und heimelig wirkte ...*

*Zart und wild und verwunschen zugleich. Was in all dem bin ich?*

*So wanderte ich der langsam hereinbrechenden Nacht entgegen und fand meinen Platz zwischen Holunderbüschen und knorrigen Süntelbuchen, die schwarz zu glänzen schienen, inmitten der immergrünen Wiese mit ihren violetten Blüten und Moosteppichen. Um mich ganz zu finden, legte ich mich mit nacktem Bauch auf diesen uralten Untergrund aus Flechten, Moosen und Pflanzen, die immerzu vor Lebenskraft strotzen, und vergrub auch mein Gesicht darin. Ich wollte tief mit der Erde und mir selbst verbunden sein und mich wieder ganz und gar spüren. So lag ich eine ganze Weile.*

*Langsam wurde es heller in mir und auch um mich herum, denn der Mond ging auf und berührte alles mit seinem silbrigen Licht. Auch die Blätter glänzten silbrig und das Moos schien ein Muster zu tragen. Auf meinem Hinterkopf spürte ich ein sanftes Streicheln. Als ich den Kopf etwas anhob, blickte sie mich zwischen den Zweigen der Süntelbuchen an, dem verwunschenen Tor, das diese Bäume mit ihrem wilden Wuchs bildeten. Ihr rundes Gesicht strahlte mich liebevoll an.*

*„Du hast Zuflucht bei deiner Mutter gesucht und vergessen, dass ich einmal eins mit ihr war. Ich war leibhaftig Teil der Mutter Erde und bin daher auch Teil von dir. Doch etwas hat dazu geführt, dass ich mich entfernte, um besser nach dir sehen zu können. Seither wache ich nachts an deinem Bett und helfe dir, deine Träume zu verweben. Ich bin da und halte dich, wenn du unruhig oder traurig bist. Wie alle Großmütter nehme ich mir die Zeit, um dich zu wiegen, dir ein Schlaflied zu singen, dir in der Dunkelheit Mut und Zuversicht zu schenken, dir sanft übers Haar zu streicheln, wenn du döst oder dir resigniert die Decke über den Kopf ziehen magst. Ich habe die Kraft, Ozeane zu bewegen, und so bewege ich dich mit Leichtigkeit. Großvater Sonne steht jeden Morgen auf, ist tatkräftig am Werk, egal wie die Stimmungen des Wetters sind, und hört nie auf zu strahlen, bis er abends schlafen geht. Ich bin darin beständig, immer für dich da zu sein – was es auch sei, das dich bewegt. Doch in allem anderen bin ich flexibel, vielschichtig und voller Talente und*

*mag dir gern aus all dieser Fülle die Wandelkraft schenken. Mancher mag denken, ich habe Launen und seltsame Phasen, doch ich bin ganz einfach all das – alles zu seiner eigenen Zeit. Nur so können wir die komplizierten Muster des Lebens weben und all unsere Träume mit hineinknüpfen. All das Weben ist ein Tanz der Wandlung. Mal lässt du den Faden locker, mal knüpfst du ihn fest, mal flechtest du Stränge zusammen, mal löst du Verstrickungen wieder auf. Nun sag, in welcher Kraft bist du heute? Welche Träume werden wir heute Nacht ins Leben weben?“*

*Ich hatte in den Armen von Mutter Erde Zuflucht vor dem Lärm der Welt gesucht und mich dankbar an sie gekuschelt. Dabei habe ich in die Arme von Großmutter Mond gefunden, die mich wiegte wie ein Neugeborenes und mir dabei all die alten Geschichten erzählte – von der Beständigkeit des Großvaters, der all die Launen akzeptierte, die sie auslebte, und dabei auch noch jederzeit warmherzig strahlte. Sie drückte mich an sich und erinnerte mich dabei an die Bärengöttin, die Urmutter, die alles weiß über das wilde, nackte, pure, sinnliche, rohe Leben. Einst war es die Bärenmutter gewesen, die mit ihrer vollen Urkraft in alle Frauen schlüpfte, um sie von innen heraus an alles zu erinnern, was wirklich nährend ist. Und schließlich erzählte sie mir auch von der Großen Mutter und all ihren Kindern, die sich verrannt hatten in den irdischen Labyrinthen aus Verpflichtungen, unerfüllten Wünschen, fremden Zielen und Konstrukten – statt ihre eigenen Gänge zu bauen, ihre eigenen Muster zu weben, ihre eigenen Träume zum Leben zu erwecken.*

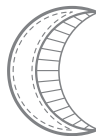
*Großmutter Mond wiegte mich hin und her und versicherte mir, dass jedes Hin und Her meines Weges genauso wichtig für mich sei wie ihr Wiegen, das mich entspannte, tröstete und ermutigte. Sie zeigte mir, dass ich mich selbst liebevoll wiegen kann, wenn ich all mein Hin und Her umarme, und dass ich mich wohlfühlen kann in dieser Pendelbewegung, wenn ich alles als Teil meines Weges und Wesens akzeptiere.*

*Während sie mich wiegte und zu mir sprach, begann ein Summen in meinem Herzen und erfüllte mich bis in den Gebärmutterraum. Dieses Summen bekam eine ureigene Schwingung und bewegte sich in meinem Inneren, wurde Melodie, drängte nach oben in meine Kehle und schließlich hinaus. Ich öffnete meinen Mund und sang aus voller Kehle, vollem Herzen und der Tiefe meiner Gebärmutter das Lied meiner Seele.*

*Ich sang mich durch die Bewegungen meiner Seele, und während des Singens verstand mein ganzer Körper zutiefst und verankerte diese Weisheit in sich. Das Lied meiner Seele hat viele Strophen. Manche ähneln einem summenden Singsang, der beruhigend dahinplätschert, andere gleichen einem entspannenden Wiegenlied, doch es gibt auch jene Klänge, die archaisch tönen, und solche, die wie Hymnen voller Emphase sind ...*

*Großmutter Mond wandte sich lächelnd an mich: „Nun weißt du es. Ich werde immer an deiner Seite sein und mit dir genau den Teil deines Liedes singen, der sich gerade jetzt in dir regt. Das ist meine Aufgabe. Und wenn es gebraucht wird, bringe ich die ganze Familie zusammen, damit sie alle dich unterstützen. Denn das tun wir Großmütter, wir halten alles zusammen.“ Sie umarmte mich noch einmal mit ihrem samtene Licht und verschwand dann hinter dem Holunder.*

*Sie hatte sich mir als die Stammesmutter zu erkennen gegeben, die sie wahrhaftig ist. Sie hält die Fäden in der Hand und strickt mit ihnen weise. Sie hat ihre Abmachungen mit Großvater Sonne und ergänzt seine tatkräftige Beständigkeit mit ihrer Wandelkraft. Sie ist für ihre Kinder da, allen voran Mutter Erde – von der wir nicht wüssten, wie sie aussieht und ob oder wie Leben und Vegetation auf ihr möglich ist, wenn die Großmutter nicht wäre. Und in den herausforderndsten Zeiten kann sie Zuflucht bieten und immer mit genau der Energie unterstützen, die ihre Enkel gerade benötigen: entspannendes Wiegenlied und begeistertes Cheerleading, gutes Zureden, um mutig zu wachsen, und sanftes Trösten, um loszulassen. In ihr ist alles lebendig. Und mit ihr in tiefster Verbundenheit zu leben – in einer Verbundenheit, die weit über Bücher und Mondwissen oder passende Konsumgüter der heutigen Zeit hinausgeht –, bedeutet, dass auch ich in dieser tiefen Verbundenheit mit all diesem Lebendigen bin. Jede Phase wird mich dann zur richtigen Zeit erreichen, und bis dahin werde ich lernen, die Wellen zu surfen ...*



Ich bin keine Astrologin, die mit umfassendem Wissen zu den Tierkreiszeichen, Häusern und Planeten beeindruckend könnte, ich bin auch keine Astronomin oder gar Archäoastronomin oder (Astro-)Physikerin, die dir ihr geballtes Expertenwissen über die Gestirne weiterreicht. Warum schreibe ich also dieses Buch über die Urkraft des Mondes?

Seit vielen Jahren gehe ich den Weg der Erfahrungsmedizin, wie ich ein schamanisch und naturspirituell geprägtes Leben nenne. In meiner Jugend habe ich all mein Taschengeld in Bücher über altes Wissen gesteckt und mich dann immer weiter mit mythologischen wie psychologischen Themen beschäftigt, die mich faszinieren. Im Laufe der Zeit habe ich an unzähligen Seminaren und Ausbildungen in diesem Kontext teilgenommen. Ich habe gelesen, gelernt, vertieft, gelitten, geweint, gelacht, alleinige Visionssuchen an beängstigenden Orten bzw. in herausfordernden Umständen unternommen, heilige Kreise genossen und transformierende Initiationen ... doch wirklich aufgegangen sind all diese Samen erst, als ich sie in den fruchtbaren Nährboden meines täglichen Lebens pflanzte, sie wahrhaft wässerte, versorgte und auch das „Unkraut“ jäte, das in all dem immer wieder auch seinen Weg in mein Lebensbeet fand. Mitunter habe ich auch meine Pflanze sorgsam ausgegraben und an einen anderen Standort gebracht. Es kostete unendlich viel Mut und war mit der Sorge verbunden, sie würde dort eingehen (wonach es eine lange Zeit auch aussah). Doch mit der immer innigeren Hinwendung zur Urweisheit der Natur streckten sich die Wurzeln tiefer ins Erdreich und die Äste tanzten mit dem Wind im Himmel, während der Stamm beständig wuchs. Die Äste fanden ihre Wege zum Licht, die Rinde wurde widerstandsfähiger gegen Witterungseinflüsse und die Säfte pulsierten lebendig im Inneren. Aus den Wunden bildeten sich Baumperlen und ließen mich immer mehr den Reichtum meines Lebens erkennen.

Ich kann meine Entwicklung und damit auch meinen Zugang zum Thema des Buches am besten mit diesem Naturgleichnis beschreiben, obwohl wohl die wenigsten von uns als Selbstversorger einen Garten hegen oder in der Landwirtschaft tätig sind. Doch die Natur um mich herum und in mir, alle Natur, ist für mich die größte und großartigste Lehrerin und ich verbringe viel Zeit mit ihr. Deshalb ist sie es auch, die meine Wortbilder malt. Wie oben beschrieben, habe ich einige Jahre des Lernens verbracht, dann habe ich dem Drängen

meiner Freundinnen nachgegeben, kleine Kreise mit ihnen im Privaten abgehalten und irgendwann offene Kreise angeboten. Ich habe meinen Lehrer\*innen assistiert, unzählige Einzelsitzungen gegeben (vor über fünf Jahren habe ich bei 5.000 aufgehört zu zählen) und mich langsam und stetig entfaltet. So habe ich mir die Zeit gegeben, in meine Aufgabe hineinzuwachsen. Erst nach sieben Jahren des Wirkens in dieser Phase begann ich Wissen weiterzugeben und mich so in die verantwortungsvolle Aufgabe des Lehrens hineinzuentfalten. Meine Kurse entstanden aus der jeweiligen Zeitqualität heraus für genau das, was gerade gebraucht war, und viele dieser Kurse gab ich deshalb nur ein einziges Mal (auch wenn das Konzept nach wie vor steht und wundervoll ist). In all dem gab ich äußeren Umständen keine Macht über mich und widerstand dem Druck, der in der Gesellschaft und im Außen herrschte. So gab ich mir immer die Zeit und den Raum, um zu wachsen und zu integrieren, was ich gelernt hatte, und um dies dann zu vertiefen und weiterzugeben, wenn es einen wirklichen Ruf gab. Manchmal hieß dies auch, komplett in die Stille und Innenschau zu gehen, wenn ich zum Beispiel trauerte oder Visionen empfing. Dann war meine Praxis über Wochen geschlossen, und keine Anfrage und kein Geld der Welt hätten dies ändern können, weil ich wusste, dass ich für die Arbeit in dieser Phase gar nicht in meiner Kraft gewesen wäre. Und das schreibe ich ganz bewusst, denn ich hätte in diesen Zeiten durchaus Geld für Miete und so weiter gebrauchen können, wie alle anderen auch. Doch letztlich ist Geld nichts als bedrucktes Papier mit einem Wert, den wir ihm einst gegeben haben, oder zeigt sich gar nur in Zahlen auf einem nicht gegenständlichen Konto. Aufgrund meines schamanischen Weltbilds ziehe ich die Kraft nicht aus bedrucktem Papier, sondern werde vielmehr mit Lebenskraft beschenkt, wenn ich mir zum Beispiel erlaube, nachts im warmen Sommerregen zu tanzen oder tagelang an einem Fluss zu wandern, der zum Meer fließt; wenn ich unter dem Sternenhimmel liege und die Sterne bitte, mich an mein eigenes Funkeln zu erinnern, oder mit Gleichgesinnten um ein Feuer sitze und heiliges Kreiswissen austausche. Pure Lebenskraft liegt in so vielem, dass es den Rahmen sprengen würde, alles aufzuzählen (und es wäre ohnehin für dich etwas anderes als für mich), doch vor allem liegt sie darin, dass ich mich als Enkelin von Großmutter Mond an meine Zyklen erinnere und sie wahrhaft lebe. Denn gerade uns Frauen laden



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.<sup>1</sup> 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-*

---

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

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.