



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 Dünnhäutigkeit 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