

D I E S E S   M O N D J O U R N A L   G E H Ö R T :



[www.johannakramer.de](http://www.johannakramer.de)



Schreiben ist heilsam.

Der Stift setzt einen Dialog zwischen  
Körper, Geist und Seele frei.

Im Wort kannst du dir selbst  
begegnen, dich zu der Stimme deines  
Herzens führen lassen.

Möge dieses Notizbuch dein  
Schutzraum, Trost und Zuspruch sein.

Möge es dich begleiten auf deiner  
Reise, hin zu persönlichem Wachstum,  
Kreativität und einem Leben  
voller Leidenschaft.

*Johanna*

# INHALTSVERZEICHNIS

9	Einführung Mondjournal	4 8	Die Phasen des Mondzyklus
1 0	Das Prinzip der Entsprechung	5 2	Neumond
1 6	Sonne und Mond	5 5	Vollmond
1 8	Schreiben als heilendes Ritual	5 8	Das Prinzip der Polarität
2 2	Das Prinzip von Ursache und Wirkung	6 0	Vergebung und Dankbarkeit als Akt der Selbstbefreiung
2 6	Das Prinzip des Rhythmus	6 0	Vergebung
2 8	Stabilität	6 3	Dankbarkeit
3 0	Selbstreflexion & Selbstkenntnis	6 6	Das Mondtor durchschreiten
3 2	Zeit	7 3	Mondbriefe
3 4	Orientierung	2 7 8	Mondkalender
3 6	Transformation & Wandlung	2 8 0	Über die Autorin
4 0	Einfluss auf Mensch, Natur und Tier	2 8 2	Weiteres der Autorin
4 1	Geometrie und Numerologie	2 8 4	Studio Zo
4 6	10 Fakten über den Mond	2 8 6	Literaturverzeichnis
		2 8 8	Impressum



# E I N F Ü H R U N G

## M O N D J O U R N A L

Bis heute ist der Mond eine Quelle der Inspiration. Über Jahrtausende hinweg hat der Mensch seinen Blick in den Himmel gerichtet, lebte mit den Rhythmen der Natur. Zahlreiche archäologische Funde beweisen uns heute, dass alle Völker die Gestirne beobachtet haben. Bedeutsame Gebäude aus der Vergangenheit lassen uns noch immer auf diesen Spuren wandern und zeugen von dem Wissen, über das unsere Vorfahren damals schon verfügten.

Das tiefe Verständnis der Abhängigkeit des Menschen vom Rhythmus des Systems Sonne, Mond und Erde mag damals ein natürlicher Bestandteil des Lebens gewesen sein, während wir heute mehr und mehr die Rückverbindung zu unserer Umgebung zu verlieren scheinen. Über die wissenschaftlichen Erkenntnisse hinaus erfährt man selten von der Poesie, die sich in all ihrer Schönheit in der Kosmologie verbirgt. Kaum einer weiß von der Geometrie oder der Numerologie, die unserem Universum zugrunde liegen. Etwas, das kaum als Zufall, vielmehr jedoch als göttliches Wunder bezeichnet werden kann. Diese Wunder umgeben uns täglich. Doch was wollen sie uns sagen? Welche Botschaft liegt darin und wie kann sie uns helfen, unser Leben zu verbessern?

# DAS PRINZIP DER ENTSPRECHUNG

Eines der sieben hermetischen Gesetze, das Prinzip der Entsprechung, besagt, dass das, was wir im Himmel finden, auch dem Irdischen entspricht und andersherum.

»Wie oben, so unten; wie unten, so oben.«

## K Y B A L I O N

Erst wenn wir die Geheimnisse des Mondes ein klein wenig aufdecken, wird uns die wahre Bedeutung hinter diesen Worten bewusst. Dabei geht es nicht einmal so sehr um die Frage, welche Energie der Mond nun wirklich ausstrahlt und wie sie uns beeinflusst, sondern um seine Symbolik. Die Erinnerung an etwas grundlegend Wichtiges für das Leben, nämlich die Rückverbindung zur Natur, den Elementen und den natürlichen Botschaften, die darin für uns liegt. Ein bisschen so, als hätte das Universum eine Anleitung für das Leben in unserer Umgebung versteckt.

Vielleicht hört der Mensch auch deshalb bis heute nicht damit auf, den Mond zu hinterfragen. Vielleicht spürt er instinktiv, dass die Gesetze des Lebens überall in unserer Umgebung verborgen liegen.

Auch für mich ist der Mond Mittelpunkt meiner Gedanken, wenn ich ihn am Himmel sehe. Ein ewiges Mysterium. Als würde er die Grenze zwischen der irdischen und der himmlischen Welt markieren. Was hinter ihm liegt, kennen wir nicht. Genauso wenig wie das, was in unserer Zukunft geschehen wird. Seine Rückseite sehen wir nie, denn der Mond wendet uns immer dieselbe Seite zu. Er ist der ewige Wanderer, der uns begleitet. Eine Konstante, die am Himmel steht, egal, was geschieht. Selbst wenn die Sonne in der

Die Anweisungen des Schöpfers sind niedergeschrieben in unseren Herzen und Gedanken, in den heiligen Schriften der Natur, die jeder für sich selbst lesen kann – täglich in den kleinen Geschöpfen, in den Gräsern und Bäumen, in den wachsenden Dingen, in Wind und Donner und Regen, in den Meeren, Seen und Flüssen, in Gebirgen, Felsen und Sand, in der gewaltigen Kraft der Sonne, dem Zauber von Großmutter Mond, in den Geheimnissen der Sterne. All diese spirituellen Wesen sind unsere Lehrer.

## INDIANISCHE WEISHEIT

Nacht verschwindet, so lässt sie uns doch nicht im Stich, denn der Mond reflektiert ihr Licht. Als wäre das ein Trost, ein Halt in dunklen Nächten. Zu wissen, dass das Licht der Sonne noch da ist, erkennbar auf der Mondoberfläche. Es kommt und geht. Leuchtet auf und schwindet. Nur einmal im Monat, zu Neumond, werden wir für einen kurzen Moment uns selbst überlassen, in dem Vertrauen, dass der Mond wiederkehrt.

So kehrt auch dieser dunkle Punkt in unserem Leben immer wieder. Eine Zeit, in der wir darauf vertrauen müssen, dass hellere Tage folgen werden, auch wenn sie noch unsichtbar sind. Dass wir Antworten finden und sich Lösungen zeigen, auch wenn es unmöglich erscheint.

Ich erinnere mich noch gut daran, dass ich in der Vergangenheit an einem ganz anderen Punkt in meinem Leben stand als jetzt, in diesem Moment, in dem ich diese Zeilen für dich schreibe. Wie oft habe ich damals sehnsüchtig in den Himmel geschaut, habe den Mond betrachtet, als wäre er das weit entfernte Objekt Leben, das ich mir so sehr wünschte, das aber unerreichbar schien.

Ich sehnte mich danach, meiner Intuition zu vertrauen, unterscheiden zu können, welche Stimme denn nun zu mir sprach, die der Angst, die des Egos oder die meines tiefen inneren Wissens.

Ich sehnte mich nach einem Leben, das meinen eigenen Rhythmen und Zyklen folgte, nach einem natürlichen Auf und Ab von Leben und Arbeit. Nach einem Alltag, in dem ich Zeit dafür habe, mich um mich selbst zu kümmern und mehr Verbindung zu meiner Umgebung, den Wäldern und Flüssen, dem Meer und dem Himmel zu finden. Da war die Sehnsucht nach Erfüllung, der Wunsch, diese Phasen selbst zu durchlaufen. So wie der Mond, der Richtung Wachstum strebt, um »voll« zu werden.

Doch dafür braucht es Übung und Zeit und eine tiefe Selbstkenntnis sowie das Wissen um den eigenen Platz im Leben. Wir können das Mondjournal und das Schreibritual, das damit in Verbindung steht, dazu nutzen, uns zuerst selbst besser kennenzulernen, um diesen Platz zu finden. Wenn wir ihn schon gefunden haben, dann hilft das Mondjournal dabei, unser Vertrauen in uns und das Leben noch weiter zu stärken.

Der Blick zum Mond ist eine stetige Erinnerung daran, dass wir das Leben nur dann ausfüllen können, wenn wir uns seine Symbolik verinnerlichen. So ist der Mond für mich ein Symbol für das Leben selbst und das, obwohl er unbelebt ist und versteinert wirkt. Doch er spricht von sich wiederholenden Ereignissen, davon, sich unaufhörlich zu erneuern, wieder und wieder seine Gestalt zu verändern, begleitet von dem immerwährenden Streben nach seelischem und geistigem Wachstum. Er spiegelt die zyklische Natur des Lebens wider. Kommen und Gehen, Werden und Sein, einem beständigen Wechsel unterworfen, der sich von einem Extrem ins andere wandeln kann. Er folgt seinem eigenen Rhythmus, wandert durch Licht und Dunkel, zeigt sich und zieht sich zurück.

Um dabei nicht wie ein hilfloses Boot von den Wellen des Lebens, unseren Emotionen und den Empfindungen anderer hin und her geworfen zu werden, ist es so unglaublich lohnend, regelmäßig durch das Schreibritual mit dem Mond in Kontakt zu treten. Die Veränderungen, die wir dadurch herbeiführen, müssen nicht in drastischen, großen Schritten stattfinden, sondern so, wie es jedem Einzelnen von uns entspricht. Am Ende sind es die kleinen, regelmäßigen Dinge, die den Unterschied machen. Wir können damit beginnen, einen einzigen Gedanken zu verändern, der sich wiederholt und der uns nicht gefällt. Oder damit, über eine einzige Situation zu schreiben, die uns belastet. Wir müssen nicht alles auf einmal angehen. Wir dürfen auch hier unserem

eigenen Rhythmus folgen und tun, was sich im Moment für uns richtig anfühlt.

Das Ziel ist es, nicht mehr unnatürlich starken Schwankungen ausgesetzt zu sein, von himmelhochjauchzend bis zutiefst betrübt, sondern durch Selbsterkenntnis und persönliche Entwicklung ein Gleichgewicht zu finden, das uns sicher unser Leben genießen lässt.

Wir können uns diesem Prozess genauso vertrauensvoll hingeben wie der Mond, der sich einem stetigen Wandel unterzieht. Denn auch wenn er von der Erde aus gesehen immer an der gleichen Stelle am Himmel steht und seine Form sich nicht zu verändern scheint, so tut sie es letztendlich doch. Jeden Tag ein kleines bisschen, nicht sichtbar für unser menschliches Auge. Er hat seinen Weg bereits eingeschlagen und ist unaufhaltbar.

Einmal im Monat zieht sich der Mond ganz zurück, steht nicht im Rampenlicht der Sonne. Eine Erinnerung daran, dass auch wir uns regelmäßig Rückzug und Ruhe gönnen dürfen, ohne dass die Augen der anderen wachsam auf uns liegen.

Ein anderes Mal steht er in ganzer Pracht und Fülle am Himmel und zeigt uns sein wahres Gesicht, das leuchtet und strahlt.

Mit diesem Mondjournal möchte ich dir zeigen, wie du zu Neumond und Vollmond ein kleines Schreibritual durchführen kannst, das dich neue Gefühlsschichten entdecken und dich zu deiner innersten Wahrheit durchdringen lässt. Es wird dir helfen, neue Einsichten zu gewinnen, über das, was du dir aus tiefster Seele wünschst, und Klarheit für die nächsten Schritte geben. Die Selbsterkenntnis, die du dadurch Schritt für Schritt erlangst, wird dir helfen, mehr Ruhe und Gleichgewicht in dein Leben zu bringen.

Wie die Sonne das Licht des Tages ist, so ist auch die Seele das Licht des wachenden Körpers.

Und wie der Mond das Licht der Nacht ist, so ist auch die Seele das Licht des schlafenden Körpers.

H I L D E G A R D V O N B I N G E N

Hierfür soll dir das Journal zunächst ein kleines Hintergrundwissen über den Mond und seine Symbolik vermitteln. Außerdem zeigt es dir, warum es so schön und heilsam sein kann, sich ein regelmäßiges Schreibritual anzueignen. Zweimal im Monat, zu Vollmond und Neumond, nehmen wir uns Zeit für uns selbst. Richten den Blick nach innen und gleichzeitig nach außen zum Himmel. Finden heraus, was uns belastet, herausfordert, wo der Wunsch nach Veränderung besteht, und lassen es los. Zu Neumond beschäftigen wir uns mit unseren Wünschen, Sehnsüchten und Zielen und setzen neue Absichten für das Jetzt und die Zukunft.

## SONNE UND MOND

In der indischen Mondastrologie, auch vedische Astrologie oder »Lehre des Lichts« genannt, repräsentiert die Sonne unser wahres Selbst, unsere Identität. Sie ist Klarheit, Vernunft, Erleuchtung. Der Mond hingegen zeigt unser Gemüt und das Unbewusste. Er ist Gefühl, seelisches Gleichgewicht, Frieden.

Im Gegensatz zur westlichen Astrologie, die sich auf unsere persönlichen Aspekte bezieht und das Individuum in den Vordergrund stellt, beschäftigt sich die Mondastrologie mit dem Weg der Seele und der Verbindung allen Lebens zum gesamten Kosmos. Diese Astrologie ist über 5000 Jahre alt und findet sich in den indischen Veden wieder, eine der ältesten Schriften der Welt. Bis zum heutigen Tag spielt sie in der indischen Kultur eine so wichtige Rolle, dass sie fester Bestandteil des Alltags ist.

Wahre Wandlung entsteht erst dann, wenn wir nicht nur den Geist, sondern auch die Seele behandeln. Denn anders als der Geist ist die Seele nicht konditioniert, sondern reines Bewusstsein.

Sie ist dein wahres Licht, die innere Sonne, die in jedem von uns wohnt. Nur wenn wir uns mit unserer Gefühlswelt verbinden und die Seele mit einbeziehen, können wir das Licht der Sonne und der Wahrheit, die tief in uns scheint, leuchten lassen.

Der Weg zur wahren Identität und Selbstverwirklichung führt also über seelisches Wachstum. Die Erde ist der Ort, an dem wir leben und uns dieser Aufgabe widmen. Stell dir vor, ohne Sonnenbrille in die Sonne zu blicken. Das ist fast unmöglich. Unser wahres Selbst und unsere Großartigkeit zu erkennen, fällt den meisten von uns ebenso schwer. Da die Sonne ihr Licht jedoch auf den Mond wirft, könnte man sagen, er reflektiert unser wahres Selbst, allerdings in einem sanfteren Licht, auf das wir gerne und sehn suchtvoll blicken. Wenn wir uns also mit unserer Gefühlswelt verbinden und den Mondaspekt in unserem Leben harmonisieren, werden wir empfänglich für die Sonne der Wahrheit unseres Selbst. Auf diese Weise können wir unsere Unabhängigkeit und unseren Mut fördern und unser ganz eigenes Wesen zur Entfaltung bringen.

**Doch wie gelingt uns das? Wie bekommen wir Zugang zu diesem wahren Wissen, das in uns liegt?**

Indem wir unseren Geist durch etwas leeren und ordnen, das uns eigen ist: das Schreiben. Dann kann der Kopf auch mal still sein, weil wir ihn von der Last der Gefühle und all den Gedanken befreien, die uns täglich umtreiben. Unser grenzenloses Bewusstsein kann uns auf Wege leiten, die für den konditionierten Geist unsichtbar sind. Da, wo uns unser Geist einschränkt, weiß es unsere Seele besser. Schreibend können wir eine Tür nach der anderen öffnen und Licht hereinbringen – in all die dunklen Räume, die es in uns und unserem Leben gibt. Von Unwissenheit zu Wissen gelangen und wie der Mond von Neumond zu Vollmond wandern. Denn so wie die Seele strebt auch der Mond immer wieder aufs Neue nach Wachstum.

# S C H R E I B E N   A L S H E I L E N D E S   R I T U A L

Seit der Entstehung der Schrift ist das Schreiben eine der ältesten Methoden zur Erforschung der Seele und Selbstheilung. Es gibt viele verschiedene antike Zeugnisse, die diese Tatsache belegen. Von Apollo, dem Gott der Heilkunst und Poesie, bis hin zu Seneca, Aristoteles oder Sokrates. Sie alle wussten um die Verbindung von Sprache und Heilung – und dass es sie gab, noch bevor die Worte niedergeschrieben wurden. Denn Worte sind mächtig. Böse oder ehrliche Worte können uns manchmal tief verletzen und uns noch lange, nachdem sie ausgesprochen wurden, beschäftigen. Doch sie können auch Trost spenden oder Zuspruch sein, Ermutigung oder Liebe. Als Gebet können sie Halt schenken und Orientierung.

Die heilende Wirkung des Schreibens ist mittlerweile durch viele Studien belegt. Heute weiß man, dass regelmäßiges Schreiben Stress reduziert, Hilfe bei der Trauerarbeit sein kann, die Macht hat, Depressionen zu mildern oder das Gefühl der Sinnlosigkeit zu überwinden, und dabei hilft, komplizierte Lebensprobleme zu lösen. Nach dem Niederschreiben von Emotionen fühlen sich viele Schreibende oft erleichterter und zufriedener als zuvor.

## Doch was genau wird durch das Schreiben ausgelöst?

Studien belegen, dass Menschen, die ihre Ziele schriftlich festhalten, um ein Vielfaches erfolgreicher sind als die, die es nicht tun. Du fragst dich jetzt vielleicht, woran das liegt. Die Ursache finden wir in unserem Unterbewusstsein und das wiederum hat etwas mit dem Zusammenspiel unserer linken und rechten Gehirnhälften zu tun. Wenn wir an unsere Ziele denken, nutzen wir »nur« unsere rechte Gehirnhälfte, die für die Vorstellungskraft zuständig ist.

Das Wort, das aus der Seele kommt,  
das setzt sich ganz bestimmt ins Herz.

R U M I

Wenn wir unsere Ziele jedoch zusätzlich aufschreiben, gebrauchen wir beide Gehirnhälften gleichzeitig. Die linke Gehirnhälfte ist dabei für die logische, analytische Realität zuständig. Dieses Zusammenspiel sorgt dafür, dass wir unablässig Signale an unser Unterbewusstsein senden, an dem Geschriebenen zu arbeiten. Wenn wir also Dinge aufschreiben, statt nur über sie nachzudenken, verbinden wir uns mit unserem Unterbewusstsein. Und das fängt an, für uns nach Lösungen zu suchen. Ich bin sicher, es verbindet sich auch auf ganz wundersame Weise mit den Kräften des Universums, zapft Quellen an, die uns mit bloßem Verstand oft nicht zugänglich sind. Denn anders als unser analytischer Geist ist dieser Teil von uns grenzenlos. Deshalb sollten wir niemals die Macht unseres Unterbewusstseins unterschätzen, sondern mit ihm zusammenarbeiten.

In der Tiefe liegen alle Antworten, nach denen wir suchen. Das Schreibritual wirkt wie die Sonne auf den Mond. Dinge, die unsichtbar sind, werden durch das Schreiben sichtbar. Schreiben löst eine Art der inneren Reinigung aus, wir können uns von negativen Gefühlen befreien und unsere innere Welt erforschen. Mit dem Stift in der Hand fällt es uns leichter, uns selbst mit unangenehmen Dingen zu konfrontieren, die nach Wandlung rufen. Wir nehmen uns und unsere Gefühle ernster, geben der Stimme Raum, die sonst oft still bleibt; die nicht gehört wird - wie all die Geräusche auf dem Mond.

Zu Beginn kann es sein, dass die Gefühle erst aufgewühlt werden, bevor die Selbsterkenntnis kommt, die zu positiven Gefühlen führt. Wenn man ehrlich zu sich ist, sich das Schlechte eingesteht, dann kommt das Gute zum Vorschein. Dass man sich dem Papier anvertrauen kann, ohne verurteilt zu werden, veranlasst eine Selbstreflexion, die so befreiend ist, dass sie uns ein echtes Bild von uns selbst vermittelt. Sie ermöglicht es uns sozusagen eine

Landkarte unseres Bewusstseins zu erstellen, die uns die ersehnte Orientierung bringt. Solange wir vermeiden, uns daran zu erinnern, was uns schmerzt und erzürnt, glücklich und froh macht, verhindern wir Ganzwerdung. Denn die Schatten sind ebenso ein Teil von uns wie das Licht.

Das Schreiben hilft uns also, größere Zusammenhänge zu verstehen und sie zu deuten. Wir können neue Lebensressourcen erschließen und Klarheit gewinnen. Erkenntnisse kommen dabei direkt beim Schreiben, manchmal aber auch erst einige Zeit danach.

Sei es dir wert, dich mit dir selbst zu befassen. Sei es dir wert, dir und deiner inneren Stimme, deinem inneren Schreiber diese Zeit zu schenken. Auf diese Weise vervielfacht sich die Wirkung der Selbstfürsorge.

## Dich selbst besser kennenlernen

Warum ist Selbstkenntnis der Schlüssel für das Gleichgewicht, nach dem wir uns im Leben sehnen?

Das Schreiben und die Regelmäßigkeit in Verbindung mit einem Schreibritual können uns dabei helfen, uns selbst besser kennenzulernen. Je mehr wir uns selbst verstehen, desto weniger sind wir von äußeren Kräften beeinflusst, von Zweifeln, Unentschlossenheit, von den Meinungen anderer und Vergleichen mit anderen, von dem Weg, den wir meinen, gehen zu müssen, weil andere ihn gehen, obwohl es nicht unser eigener ist. Je besser wir uns selbst kennen, desto besser können wir unsere ganz eigene Weisheit hören und uns unserer wahren Natur annehmen, unseren Platz im Leben finden. Ganz so, wie Sonne und Mond ihren Platz im Sonnensystem eingenommen haben und dazu beitragen, dass das große Ganze funktioniert.

So gelingt es uns, unsere Lebenskraft in positive Bahnen zu lenken, mehr bei uns zu sein, anstatt unfokussiert im Außen umherzuirren.

## D A S P R I N Z I P V O N U R S A C H E U N D W I R K U N G

»Jede Ursache hat ihre Wirkung; jede Wirkung ihre Ursache; alles geschieht gesetzmäßig, Zufall ist nur der Name für ein unbekanntes Gesetz. Es gibt viele Ebenen der Ursächlichkeit, aber nichts entgeht dem Gesetz.«

K Y B A L I O N

Das heißt, es gibt keine Zufälle. Davon war ich schon immer aus tiefstem Herzen überzeugt. Wenn du also gerade diese Zeilen liest, dann stellst du dir sehr wahrscheinlich eine dieser Fragen:

- \* Wer bin ich wirklich?
- \* Wo gehöre ich hin?
- \* Wie finde ich mehr Balance im Leben?
- \* Welcher Weg ist der richtige?
- \* Wie kann ich diesen Weg finden und wie kann ich ihn gehen?
- \* Wie gehe ich mit bestimmten Herausforderungen um?
- \* Ist es in Ordnung, wenn ich mich zurückziehe, um mich mit mir selbst zu beschäftigen?
- \* Was soll ich als Nächstes tun?
- \* Was soll ich tun, damit es mir besser geht?

In dieser Welt können die einfachsten Dinge Wunder bewirken, wenn du nur bereit bist, sie wahrzunehmen. Ein Stein, der jahrelang auf dem Grund eines Sees gelegen hat, kann dennoch dazu verwendet werden, Feuer zu machen. Eine kleine Kerze kann Licht in eine Höhle bringen, die jahrelang im Dunkeln gelegen hat. Der Mond scheint in der Nacht und beleuchtet deinen Weg, eine Blume wächst am Wegesrand. Alles verändert sich, nichts ist für immer.

B U D D H I S T I S C H E W E I S H E I T

All diese Fragen stehen in engem Zusammenhang mit der Symbolik des Mondes. Er vermittelt uns Werte, die maßgeblich für ein erfülltes und glückliches Leben sind:

## Rhythmus

- ⊕ Seelisches Gleichgewicht
- ⊕ Akzeptanz, dass nicht jeder Tag gleich ist
- ⊕ Die Arbeit und das Leben an die eigenen Rhythmen anpassen
- ⊕ Ein sich wiederholender Zyklus von Loslassen und sich auf Neues ausrichten

## Stabilität

- ⊕ Durch Vertrauen in die eigene Intuition
- ⊕ Durch Urvertrauen in das Leben selbst

## Selbstreflexion & Selbstkenntnis

- ⊕ Sich selbst entdecken
- ⊕ Ehrlich zu sich selbst sein, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, aber auch die dunklen Stellen benennen können, die wir nicht so gerne anschauen

## Zeit

- ⊕ Für Rückzug und Stille
- ⊕ Für Selbstfürsorge
- ⊕ Geduld und Vertrauen, dass die richtigen Dinge immer zur richtigen Zeit, am richtigen Ort geschehen

## Orientierung

- ⊕ Herausfinden, wo man sich aktuell befindet und wo man hinmöchte
- ⊕ Die eigenen Gefühle und körperlichen Empfindungen als Richtungsgeber nutzen

## Transformation & Wandlung

- ⊕ Bereitschaft für Veränderung
- ⊕ Bewegung hin zu Wachstum
- ⊕ Akzeptanz der zyklischen Natur des Lebens

Der Mond und seine Symbolik erinnern uns daran, dass es mehr im Leben gibt als das, was wir mit dem bloßen Auge sehen. Er ist der Blick nach innen, das Auge, das anders sieht. Er zeigt uns, dass wir Teil von etwas Größerem sind. Wenn wir uns mit dem Mond verbinden, verbinden wir uns mit dem Universum und mit unserem Seelenplan.

Ein modernes Leben zu leben und sich das alte Wissen unserer Vorfahren zunutze zu machen, schließt sich nicht aus. Wir dürfen dabei nur nicht vergessen, dass man sich vieles im Leben wünschen kann, dass aber nichts einfach so geschieht. Wir müssen selbst etwas dafür tun, dass Veränderung eintritt. Wir müssen selbst zum Stift greifen und uns für ebendiese Veränderung entscheiden, uns mit Leidenschaft für unsere Visionen und Ziele einzusetzen. Dies kannst du, indem du mithilfe des Mondes den richtigen Zeitpunkt für deine Vorhaben nutzt und dich auf die verschiedenen Mondzyklen einstimmst.

# D A S P R I N Z I P D E S R H Y T H M U S

»Alles fließt aus und ein, alles hat seine Gezeiten,  
alle Dinge steigen und fallen, das Schwingen des  
Pendels zeigt sich in allem; das Maß des Schwunges  
nach rechts ist das Maß des Schwunges nach links;  
Rhythmus kompensiert.«

## K Y B A L I O N

Der regelmäßige Rhythmus des Mondes soll auch unseren Rhythmus für das Schreibritual bestimmen. Zwei Mal im Monat, zu Neumond und Vollmond, nehmen wir uns Zeit, um über uns selbst zu schreiben. Vielleicht fragst du dich, warum das so wichtig ist?

Ein Ritual ist deshalb so machtvoll, weil wir dadurch unsere Gedanken und Emotionen gezielt auf einen Punkt richten und die kreative Kraft der Absicht nutzen. Durch Rituale verbinden wir uns ebenfalls mit Kräften, die größer sind als wir selbst. Welchen Namen du auch immer diesen Kräften geben möchtest, höheres Selbst, Spirit, Engel, das Universum, Gott oder Göttin, Mondin oder Mutter Erde ... Wenn du beginnst, regelmäßig zu schreiben, und in einem gleichmäßigen Rhythmus Altes abgibst, dich auf Neues einstimmst, wird sich etwas in deinem Leben verändern. Du begibst dich automatisch in einen Prozess der Selbsterkenntnis und des seelischen Wachstums. Du pendelst dich ein in den natürlichen Fluss des Universums, der ständig Energie abgibt und wieder aufnimmt.

Gerade in Zeiten, in denen Zukunftsängste, Unsicherheit und Gefühle der Sinnlosigkeit vorherrschen, neigen viele Menschen dazu, die Verantwortung für ihr Leben von sich wegzuschieben. Durch das Schreibritual gehen wir nicht mehr gegen die natürlichen

Ebenso groß wie der sichtbare Weltraum ist dieser Raum im Innern des Herzens.

In ihm sind beide, Himmel und Erde beschlossen, Feuer, Wind, Sonne und Mond – alles ist darin beschlossen.

## U P A S H I N A D E N

Aufs und Abs des Lebens an, sondern übernehmen Verantwortung und leben bewusster, da wir uns gezielt und regelmäßig mit uns und dem, was uns beschäftigt, auseinandersetzen.

Da Rhythmus kompensiert, werden wir nicht mehr so leicht durch den Pendelschlag unseres geistigen Zustands, durch die Ebbe und Flut unserer Gefühlsschwingungen hin- und hergeworfen, sondern finden ein gewisses Maß an Gleichgewicht und geistiger Stabilität, das uns dabei hilft, ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.

## STABILITÄT

Im Verhältnis zu anderen Planeten verfügt die Erde über einen ungewöhnlich großen Mond. Darüber, wie er tatsächlich entstanden ist, sind sich Wissenschaftler bis heute nicht ganz einig. Es gibt unterschiedliche Theorien. Eine geht davon aus, dass Erde und Mond sich gemeinsam aus einer Gas- und Staubwolke gebildet haben. Eine andere besagt, der Mond sei von der Erdanziehungskraft »eingefangen« worden. Die heute wahrscheinlichste Theorie geht von einer kosmischen Kollision aus. So soll vor etwa 4,5 Milliarden Jahren der Planet Theia mit der Uerde zusammengesprallt sein. Aus den Trümmern, die dabei ins All geschleudert wurden, soll sich der Mond gebildet haben.

Da man außerdem herausfand, dass ein Teil des Mondgestein ähnlich zusammengesetzt ist wie das auf der Erde, gibt es noch eine weitere Theorie. Und diese besagt, dass der Mond aus der Erde selbst hervorgegangen sei.

Egal, wie er entstanden ist, seine Existenz spielt eine maßgebliche Rolle für unser Klima und das Leben auf der Erde.

Würde der Mond von heute auf morgen vom Himmel verschwinden, hätte seine fehlende Anziehungskraft auf die Ozeane verheerende Folgen. Die Wasserberge, die sich bei Ebbe und Flut bilden, würden zusammenbrechen. Eine gigantische Flutwelle würde das globale Festland überfluten, bevor sich das Meer neu verteilen könnte.

So viele Prozesse auf der Erde sind eng mit dem Mond verflochten. Denn der Mond stabilisiert die besondere Neigung der Erdachse. Ohne ihn wäre sie instabil und würde chaotisch schwanken. Heute weiß man, dass die Erde ohne den Mond ein vollkommen anderer Ort wäre. Die fehlende Bremswirkung, die er auf unseren Planeten ausübt, würde außerdem dazu führen, dass die Erde sich viel schneller um die eigene Achse dreht als bisher. Ein Tag wäre dann schon nach wenigen Stunden vorbei. Radikale Veränderungen unserer Umweltbedingungen und weitaus dunklere Nächte wären die Folge. Doch zum Glück ist der Mond noch da. Und obwohl er sich jedes Jahr ein Stück von uns entfernt, wird er das aller Voraussicht nach auch noch eine Weile sein. Bevor er uns ganz verloren geht, wird zuerst die Sonne ihren Lebenszyklus vollenden. Astronomen haben berechnet, dass sie sich in rund 7,6 Milliarden Jahren ausdehnen und die Erde mit ihr verglühen wird.

Um die Dinge ruhig und gelassen anzupacken, benötigen auch wir, wie die Erde, innere Stabilität. Wäre es nicht schön, wenn wir uns vom Fluss des Lebens treiben lassen könnten? Annehmen, was ist und kommt? Wenn wir uns nicht immer wieder verunsichern lassen und zweifeln würden? Dazu müssen wir unsere Kräfte sammeln und nicht nur diesem Fluss, sondern auch unserer Intuition vertrauen. Wir müssen fest davon überzeugt sein, dass das Leben uns dorthin trägt, wo es uns gut geht.

Wir müssen wissen, worauf wir uns in uns selbst verlassen können, egal, was gerade um uns herum geschieht. Wir müssen herausfinden, wo unsere Stärken liegen und worin wir wirklichen inneren Halt finden. Denn Urvertrauen hat sehr viel mit Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu tun. Und das können wir durch regelmäßiges Schreiben stärken.

Indem wir festhalten, was uns gut gelungen ist, rufen wir uns immer wieder unsere Erfolge ins Gedächtnis. Im Laufe der Arbeit mit dem Mondjournal zeigt uns das Schreiben auch, dass wir in der Lage sind, Krisen zu überwinden und die Dinge in unserem Leben zu verändern oder zu verbessern. All das stärkt unsere innere Stabilität.

Wenn wir unserer Identität auf die Spur kommen, entwickeln wir Wurzeln, die uns einen sicheren Stand verleihen. Dann wissen wir genau, wer wir sind, was wir brauchen und wohin wir möchten. Auf diese Weise übertragen wir die Stabilität der Erde auf uns selbst und sind in der Lage, klar und liebevoll unsere Grenzen abzustecken. Wir haben ein stabiles inneres Fundament, auf dem wir unsere Lebensträume bauen können.

## SELBSTREFLEXION & SELBSTKENNTNIS

Laut Duden bedeutet das Wort reflektieren: strahlen, zurückstrahlen, nachdenken oder auch interessiert daran sein, etwas Bestimmtes zu erreichen. Selbstreflexion bedeutet also, dass wir über uns selbst nachdenken. Über unser Verhalten, unsere Gedanken und Gefühle. So können wir Erkenntnisse über unsere Motivation, Ziele und Träume, wiederkehrende Verhaltensmuster oder auch Blockaden erlangen.

Ich habe selbst erlebt, dass es uns in der Hektik des Alltags selten gelingt, die notwendige Zeit und Ruhe für Selbstreflexion zu finden. Wir müssen uns dafür bewusst zurückziehen und uns Zeit nehmen. Je nachdem, wie groß der Umbruch ist, in dem wir uns befinden, oder der Wunsch nach Veränderung, kann es sich lohnen, sogar zwei bis drei Tage dafür wegzufahren. So ist es leichter, Abstand vom Rundum-Trubel der Welt zu bekommen, die von morgens bis abends um unsere Aufmerksamkeit kämpft.

Um ganz tief in uns hineinzufühlen und wirklich mit uns selbst in Kontakt zu kommen, müssen wir uns auch die weniger angenehmen Fragen über unser Leben stellen. Selbstreflexion erfordert Mut, dafür eröffnet sie uns aber auch den Weg zu unserer wahren Haltung zum Leben. Durch sie gelangen wir zu mehr Selbstbestimmtheit und entdecken neue Potenziale in uns. Wenn wir uns trauen, wirklich in unser Spiegelbild zu blicken, machen wir unsere Stärken und Schwächen, unsere Vorlieben und Eigenheiten ausfindig und nehmen uns objektiver wahr. Das müssen wir tun, wenn wir ehrlich zu uns selbst sein wollen. Denn nur auf diese Weise gelangen wir zu Selbstkenntnis und zu der Antwort auf die Frage »Wer bin ich?« – die Voraussetzung, um Erfüllung zu finden.

Dafür stellen wir uns in den nächsten Monaten immer wieder Fragen – zu Neumond und Vollmond – und setzen uns schriftlich mit ihnen auseinander. Wir werden uns mit unserer Alltagshaltung und unseren Lebenszielen beschäftigen. Natürlich können dabei auch weniger angenehme Themen zur Sprache kommen, aber wir haben dadurch die Chance, vieles davon endlich zu bereinigen. Stell dir vor, du könntest in einem Jahr mehr Licht in alle deine Lebensbereiche bringen, dir deine Talente bewusst machen und genau die Eigenschaften aufspüren, die dir dabei helfen, deine Ziele und Wünsche zu erreichen. Oft unterschätzen wir, was wir in einem Jahr alles zu erreichen vermögen. Wenn ich mir ansehe,

wo ich heute vor zwölf Monaten stand, welche Ideen und neuen Möglichkeiten sich in dieser Zeit ergeben haben, werde ich immer wieder von der Heilkraft und der Macht des Schreibens überrascht.

Wenn du also das Gefühl hast, dass sich etwas in deinem Leben ändern sollte, du aber nicht weißt, wo und wie du anfangen kannst, dann wird dir das Mondjournal eine große Hilfe sein.

## Z E I T

### Nichts prägte unser Verständnis von Zeit so sehr wie der Mond.

Er war das einzige und verlässlichste Mittel für die Messung der vergangenen Tage. Denn mithilfe der Sonne ließ sich lediglich der Tagesablauf bestimmen. Für die alten Völker bot er deshalb die Grundlage für eine Zeitrechnung, die nach den Mondphasen ausgerichtet war. Daraus ergab sich damals der sogenannte Lunarkalender mit einem vierwöchigen Zyklus. So repräsentiert der Lauf des Mondes noch heute den Monat. Danach leben wir. Und daher röhrt auch sein Name.

Es gibt immer wieder Zeiten, in denen wir ungeduldig sind; etwas schneller erreichen möchten, als wir können, oder Wünsche haben, die einfach nicht erfüllt werden. Oft haben wir vielleicht sogar das Gefühl, dass wir anscheinend immer gerade da sind, wo wir nicht sein wollen. Dabei gibt es meistens einen Grund, wenn Dinge nicht gelingen wollen. Denken wir daran, dass das Universum einer unfehlbaren Ordnung unterliegt, dann können wir die Kontrolle abgegeben und darauf vertrauen, dass alles seine Zeit hat.

Ich glaube daran, dass alles, was mir begegnet, meinem Wachstum dient und mich in irgendeiner Art und Weise fördern will. Wie oft ist mir später (ohne Ausnahme) klar geworden, dass das, was tatsächlich geschehen ist, so viel besser für mich war als das, was ich mir ungeduldig erhofft hatte. Oder, dass ich erst noch bestimmte Dinge erleben musste, weil ich sonst manches gar nicht hätte umsetzen können. Aus eigener Erfahrung kann ich deshalb sagen, dass uns die richtigen Dinge immer zur richtigen Zeit erreichen.

Situationen werden enden, wenn wir unsere Sache daraus gelernt oder Erfahrungen gemacht haben, die uns später nützlich sind. Neues wird kommen, wenn wir wirklich bereit dafür sind. Wir können die Zeit nicht drängen. Und ganz bestimmt geht es nicht immer nur um uns selbst. Da alles mit allem zusammenhängt, sind auch andere Menschen in das Netz unseres Lebens eingewebt, die ebenso ihre Erfahrungen machen. Was geschehen muss, wird zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und in der richtigen Reihenfolge geschehen. Jeder Mensch arbeitet und entwickelt sich in seinem ganz eigenen Tempo. Wann immer ich Gefühle der Rastlosigkeit oder Getriebenheit empfinde, versuche ich, sie in Ruhe und Zentriertheit zu verwandeln. Dazu erinnere ich mich an folgenden Satz:



Ich vertraue dem Lauf  
des Lebens. Ich bin  
immer zur richtigen  
Zeit am richtigen Ort.  
Alles ist gut.



Dieses Vertrauen macht uns gelassener und wir erlauben uns die Zeit für Selbstfürsorge.

# ORIENTIERUNG

Als es noch kein elektrisches Licht gab, war der Mond die einzige Quelle, die den Menschen nachts den Weg wies. Jeder weiß, wie sein Licht an einem wolkenlosen Nachthimmel strahlt und die Umgebung erhellt. Seefahrer der Antike lernten, sich auf hoher See an bestimmten Fixpunkten am Himmel zu orientieren und mithilfe der Planeten und Sterne zu navigieren. Für unsere Vorfahren hatte der Blick in den Himmel also noch eine ganz andere Bedeutung als für uns, denn oft war er überlebenswichtig.

Orientierung fehlt uns häufig dann, wenn sich unser Leben gerade stark verändert, wie z. B. nach einer Trennung, dem Verlust eines lieben Menschen oder einem Jobwechsel. Wenn wir ein bereits gestecktes Ziel erreicht haben und nach einem neuen Ziel suchen. Oder, wenn wir gar keine Ziele haben, unseren Lebenssinn noch nicht kennen. Ohne Orientierung sind wir schlichtweg nicht in der Lage zu wissen, wohin es mit uns gehen soll.

Ich habe das selbst erlebt und schon einmal meine eigene Perspektive verloren. Bei mir war es damals nicht nur der Verlust meiner Mutter, sondern auch der Verlust meiner eigenen Identität, nachdem ich meine gewohnte Komfortzone, meinen Job, aufgegeben hatte – ohne zu wissen, wohin die Reise gehen soll. Monatelang war ich ohne wirkliche Orientierung. Das kann einen tief verunsichern und schmerhaft sein. Was uns dagegen Hoffnung und Kraft, vor allem aber die Energie zum Handeln gibt, sind Ziele, Visionen, ein Warum.

Welche Punkte auf meiner Landkarte erhellt der Mond am Nachthimmel, wohin möchte ich gehen? Was brauche ich, wofür möchte ich kämpfen, was umsetzen? Wer bin ich bzw. wer möchte ich sein? Und wie ist der Plan, um all das zu realisieren?

Wenn wir uns diese Fragen beantworten können, kommen wir sehr schnell ins Handeln und auf den Weg, den wir gehen möchten. Denn Motivation ist etwas, das immer von innen kommt. Dahinter steht nichts anderes als die Frage nach dem Sinn. Wenn wir wissen, was wir wirklich von Herzen wollen, müssen wir uns nicht mehr aufraffen.

Wir haben heute das Glück, in einer Zeit zu leben, in der wir die Möglichkeit haben, uns die Richtung selbst vorzugeben. Das können wir aber erst, wenn wir unsere Werte und Ideale kennen. Ich persönlich kannte sie lange nicht oder glaubte bloß, sie zu kennen. Dabei waren sie längst überholt oder durch den Alltag verzerrt.

Schreibend können wir all dem nachgehen. Nach der Wahrheit in uns schürfen und Wort für Wort aufdecken, wonach wir streben. Erfüllung bedeutet für mich vor allem, eine Sache zu verfolgen, die mein Herz wirklich mit Sinn füllt. Mir ein Umfeld zu schaffen, das zu meinen Wertvorstellungen und Idealen passt, anstatt meiner Natur zu widersprechen. Nimm dir die Zeit, um dich ernsthaft mit deinen eigenen Werten auseinanderzusetzen und dich zu fragen, ob du noch in die richtige Richtung gehst oder die Orientierung verloren hast.

Auch unser Körper kann Richtungsgeber sein, wenn der Verstand nicht hört, was die Seele schon lange sagt. Oft spricht er zu uns und wir erkennen nicht, dass es sich dabei um Botschaften von innen handelt, die nach außen drängen. Signale, die uns zeigen, dass etwas nicht stimmt. Vielleicht sind wir ständig erkältet, weil wir von etwas die Nase voll haben. Vielleicht plagen uns immer wieder Nacken- und Rückenschmerzen, weil wir irgendeine Last tragen, die uns auf Dauer zu viel geworden ist. Fast jedes körperliche Symptom enthält eine Nachricht für uns.

Unser Körper spricht, wenn unsere Seele nicht gehört wird.  
Vielleicht möchtest du zu Papier bringen, was sie zu sagen hat.

## TRANSFORMATION & WANDLUNG

### Das Prinzip der Schwingung

»Nichts ist in Ruhe, alles bewegt sich, alles ist  
in Schwingung.«

K Y B A L I O N

Schon vor Tausenden von Jahren lehrte Hermes Trismegistos, dass alles schwingt. Die moderne Wissenschaft bestätigt dies. Winzige Elektronen, Atome, das unendliche Universum, jegliche Materie oder Energie, alles ist in ständiger Bewegung. Nichts ist statisch, nichts bleibt für immer im gleichen Zustand. Alles verändert sich.

Bereits vor unserer Geburt beginnt ein unaufhaltsamer Prozess der Transformation und Wandlung. Veränderung macht vielen von uns Angst. Gleichzeitig bedeutet es für uns aber auch, dass nichts unveränderbar ist. Kein Gemütszustand, keine unglückliche oder finanzielle Situation, keine Beziehung. Wir können Veränderung als Chance wahrnehmen, als eine positive Kraft, die wir konstruktiv nutzen können, um auf unsere Umstände einzuwirken. Denn ohne sie gäbe es keine Entwicklung, kein Wachstum. Anstatt darauf zu warten, dass sich die Dinge von alleine ändern, können wir mutig sein und selbst aktiv Veränderung bewirken. Das ist möglich, indem wir unsere Schwingung ändern. Denn wenn alles, wirklich alles Schwingung ist, dann sind es auch unsere Gedanken und Gefühle. Durch das Schreiben unterwerfen wir diese einer Transformation,

wir formen sie neu, richten sie anders aus und gelangen so zu einem veränderten Blickwinkel. Dieser kann uns zeigen, welche Aspekte in unserem Leben einer Wandlung unterzogen werden. Oft werden dann ganz automatisch Dinge geschehen und Begebenheiten eintreten, die uns die gewünschte Veränderung ermöglichen. Natürlich handelt es sich oft um kleine Veränderungen. Man muss nicht immer gleich alles über den Haufen werfen und ganz neu beginnen, um sein Glück zu finden. Und doch gibt es manchmal Momente, in denen wir spüren, dass ein Aufbruch notwendig ist.

Vor einiger Zeit habe ich hierzu ein paar Worte gelesen, die mich sofort an den Zyklus des Mondes erinnert haben. Außerdem beschreibt die Aussage perfekt die Situation, wie ich sie damals erlebt habe, als ich mich auf die Suche nach meiner Berufung gemacht habe:

»Leben ist schreiten von Form zu Form. Wir gewinnen eine Lebensform. Werden heimisch in ihr. Kosten sie aus. Eines fremden Tages entdecken wir, dass die Lebensform, in der wir heimisch geworden sind, das Spiel des Lebens nicht mehr fördert. Form wird formalistisch. Dann gilt es, den Aufbruch zu wagen. Eine alte Lebensform zu verlassen, um eine neue Lebensform zu gewinnen. Eine Form, in der vitales Leben wieder möglich wird. Zwischen Formverlust und Formgewinn aber herrscht relatives Chaos. Das zu ertragen, das durchzustehen, das zu überwinden braucht Mut.«

D R . W O L F R A M K U R Z , Leiter des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien

In weiteren Ausführungen vergleicht Kurz die Aufbrüche in unserem Leben mit der biblischen Geschichte des Exodus. Sie

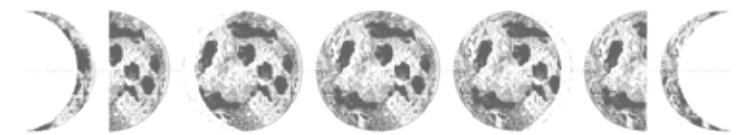
dient als Symbol für eine der grundlegenden Aufgaben unserer Lebensbewältigung. In dessen Zentrum steht das Überwinden unserer Grenzen zur Selbstbestimmung. Hätte ich diese Geschichte damals gelesen, hätte mir das sehr viel Kopfzerbrechen erspart. Ich hätte mich vermutlich weniger selbst dafür verurteilt, dass mir meine Wandlung nicht schneller gelang oder sie nicht geradliniger verlief. Heute weiß ich, dass es völlig normal ist, was mir während meines Umbruchs passierte. Dass ich gar nicht gleich wissen konnte, wie genau die Wandlung in meinem Leben aussehen würde, dass ich zu streng zu mir war und zu große Erwartungen hatte. Ich habe gelernt, dass man selbst den Prozess einer großen Veränderung genießen kann, wenn man sich ihm vertrauensvoll hingibt. Denn Veränderung kann oft viel langsamer ablaufen, als wir es vorhersehen oder uns wünschen.

Die Geschichte des Exodus zeigt uns, dass die Wüste, die wir dabei durchschreiten, groß ist. Sie liegt zwischen Aufbruch und Ankunft. Zwischen dem alten, gewohnten Land, das wir aufgeben, und dem neuen, gelobten Land, in dem Milch und Honig fließen. Bevor wir dort ankommen, müssen wir zuerst den Berg Sinai erreichen und hinaufsteigen, um Abstand und Stille zu finden. Um uns einen Überblick über die Umgebung – unser Leben – zu verschaffen.

Für mich war dieser Berg das Schreiben. Es hat eine Weile gedauert, bis ich ihn in der Wüste all der Möglichkeiten ausfindig gemacht hatte. Vom Gipfel aus konnte ich mir dann ansehen, was ich tun könnte, wie ich mich verändern, welche Fähigkeiten ich ausbauen müsste. Erst als mir klar wurde, dass ich Autorin sein möchte, konnte ich den Berg wieder hinabsteigen und das gelobte Land erobern.

Ohne Transformation, Veränderung und Wandlung herrscht Stillstand – geistig und seelisch. Der Mond lebt uns diese Aspekte

täglich am Himmel vor. Nur durch Veränderung können wir werden, wer wir in der Tiefe unserer Seele sind. Es ist möglich, dass wir diesen Zyklus nicht nur einmal, sondern mehrmals in unserem Leben durchlaufen. Leider wird uns heutzutage oft vermittelt, dass wir strikt bei einer Sache bleiben sollen, wenn wir uns einmal dafür entschieden haben. Manchmal stehen wir der Veränderung genau deshalb selbst im Weg, weil wir glauben, Aufbruch bedeutet Aufgeben oder Versagen. Doch sind wir in zehn Jahren noch dieselben, mit den gleichen Aufgaben und Wünschen? Die Antwort ist nein, natürlich werden wir nicht dieselben sein. Und auch wenn wir unser zentrales Lebensthema bereits gefunden haben, kann sich die Umsetzung dessen jederzeit wandeln. Wenn wir uns heute für etwas entscheiden und uns mit Herzblut dafür einsetzen, bedeutet das nicht, dass es auf ewig so bleiben muss. Aufbruch ist die gesunde Entscheidung für eine neue Form, in der wir reifen und wachsen.



# EINFLUSS AUF MENSCH, NATUR UND TIER

Oft hat die Wissenschaft versucht, einen Beweis dafür zu finden, ob der Mond uns Menschen nun direkt beeinflusst oder nicht. Aristoteles glaubte, er hätte Einfluss auf unser Gehirn, da es sich dabei um ein »feuchtes« Organ handelt. Zweifelsfrei bewegt der Mond unsere Weltmeere und sorgt für Ebbe und Flut, aber unser Körper, unser Leben, soll davon weitgehend unberührt bleiben? Wie kann es sein, dass wir nicht auf andere, vielfältige Weise von seiner Existenz berührt werden, wenn er maßgeblich für die Lebendigkeit der Erde verantwortlich ist? Alles ist mit allem verbunden, und wenn auch die Wissenschaft keinen eindeutigen Beweis dafür findet, glaube ich daran, dass der Mensch niemals losgelöst von seiner Umgebung und der Natur sein kann. Alles lebt, alles ist Energie. Die Beweise finden wir überall. Denn unser grauer Begleiter regiert nicht nur den Rhythmus der Gezeiten, auch die Tier- und Pflanzenwelt gehorcht seinem Zyklus. So fand man heraus, dass Pflanzen sich nicht nur nach dem Licht der Sonne richten. Nachts gibt es ebenfalls regelmäßige Bewegungsrhythmen. So ändert sich die Stellung der Blätter, sobald sich die Gezeiten ändern. Die Stämme junger Bäume werden mit sich veränderndem Mondrhythmus dünner oder dicker. Dies kann man selbst Monate später an Holzstämmen nachweisen, wenn man sie von der Krone und den Wurzeln abtrennt.

An der Berner Fachhochschule fand man mithilfe von Messungen heraus, dass kurz vor Neumond geschlagenes Holz mehr Wasser in den Zellen speichert und somit stabiler und schwerer ist als Holz, das kurz vor Vollmond geschlagen wird. Das sogenannte Mondholz soll deshalb besonders widerstandsfähig und belastbar sein.

Forscher der Universität Stockholm entdeckten zufällig eine Pflanze, die ihre Pollen lediglich bei Vollmond abgibt. Nicht nur viele Insekten im Landesinneren leben mit den Rhythmen des Mondes. Auch an den Meeresküsten findet man zahlreiche Organismen, die über eine innere Monduhr verfügen, nach der sie ihre Lebenszyklen ausrichten. Sogar unbewegliche Korallen geben ihre Eier nur in bestimmten Vollmondnächten ins Meer. Mittlerweile kennt man mehrere hundert Tierarten, deren Leben auf die eine oder andere Weise vom Mond beeinflusst werden. Ganz bestimmt hat der Mensch noch lange nicht alle Zusammenhänge zwischen Mond und Natur aufgedeckt.

## GEOMETRIE UND NUMEROLOGIE

Die Idee, dass unserem Kosmos eine außergewöhnliche Ordnung zugrunde liegt, gibt es schon seit Tausenden von Jahren. Die griechischen Denker Samos und Pythagoras kamen sogar zu der Anschauung, dass die kosmische Ordnung musikalischer Natur sein müsste und am Himmel eine sogenannte Sphärenmusik erklänge, hervorgerufen durch die regelmäßige Bewegung der Planeten.

In Zeiten der Unsicherheit, Verwirrung und Angst ist es doch irgendwie beruhigend zu wissen, dass uns eine unantastbare kosmische Ordnung umgibt, ein System, das von vollkommener Harmonie und Schönheit geprägt ist. In seinem Werk »Die Signatur der Sphären« spürt Hartmut Warm dieser besonderen Ordnung genauer nach. Er geht davon aus, dass wir nicht in einem geistlosen Weltall wohnen, sondern mehr Wahrheit in der Weisheit früherer Zeiten liegt. Diese spricht von einem beseelten und lebendigen Kosmos.

Mithilfe einer speziellen Software gelang es Warm, sichtbar zu machen, dass die Planeten miteinander tanzen und mit ihrer Umlaufbahn perfekte geometrische Figuren zeichnen, die heilige Symbole verbergen. Seinen Beobachtungen zufolge erschließen sich nach acht Erdenjahren bestimmte Muster. Erde und Venus formen mit ihrem Tanz z. B. einen Fünfstern. Doch sie tanzen nicht allein.

Jupiter und Uranus bilden zunächst ein Hexagramm. Erst nach weiteren 1000 Jahren zeigt sich dann, was noch darin verborgen liegt. Denn beobachtet man diese Umlaufbahnen weiter, bildet sich wieder genau der gleiche Fünfsterne wie in der Beziehung von Erde und Venus. Davon gibt es zahlreiche weitere Beispiele, und es wird deutlich, dass die Faktoren Rhythmus und Zeit eine wichtige Rolle spielen. Handelt es sich hier um mehr als ein bloßes Naturgesetz, vielleicht um eine schöpferische Kraft?

Warm stellt außerdem geometrische Sternfiguren vor, in denen sich ein verblüffender Zusammenhang mit dem Aufbau der Musik und unseren Tonleitern verbirgt sowie der Ordnung unseres Planetensystems. So fand er heraus, dass 13 von 18 möglichen Proportionen mit denen musikalischer Intervalle übereinstimmen. Die Musik der Schöpfung? Beethoven und Gustav Mahler schienen sie beide hören zu können:

»Ich habe gerade meine Achte (Symphonie) beendet ...  
Denken Sie sich, dass das Universum zu tönen und zu klingen beginnt. Es sind nicht mehr menschliche Stimmen, sondern Planeten und Sonnen, welche kreisen.«

GUSTAV MAHLER



»Woher ich meine Ideen nehme? Das vermag ich nicht mit Zuverlässigkeit zu sagen; sie kommen ungerufen, mittelbar, unmittelbar, ich könnte sie mit Händen greifen, in der freien Natur, im Walde, auf Spaziergängen, in der Stille der Nacht ...«

»Wenn ich am Abend den Himmel staunend betrachte und das Heer der ewig in seinen Grenzen sich schwingenden Lichtkörper, Sonnen und Erden genannt, dann schwingt sich mein Geist über diese so viele Millionen Meilen entfernten Gestirne hin zur Urquelle, aus welcher alles Erschaffene strömt und aus welcher ewig neue Schöpfungen entströmen werden.«

#### B E E T H O V E N

Was die Numerologie anbelangt, so gibt es auch hier erstaunliche Erkenntnisse. Schon Platon brachte die verschiedenen Himmelskörper mit bestimmten Zahlen in Verbindung. Die Menschen müssen früher über ein unfassbares Wissen verfügt haben, denn die Proportionen der Erde zum Mond sind exakt dieselben wie die der großen Pyramiden und Stonehenge, nämlich 11:3.

Der Mond steht mit der Zahl 13 in Verbindung. Er verändert seine Position am Himmel um 13 Grad pro Tag. Etwa alle 2,5 Jahre gibt es 13 Vollmonde pro Jahr. Und zwar immer dann, wenn der Vollmond zwischen den 1. und 11. Januar fällt. In den anderen Jahren umrundet der Mond die Erde 12 Mal im Jahr.

Außerdem ist der Mond der Erde vierhundertmal näher und genau vierhundertmal kleiner als die Sonne, wodurch die beiden Himmelskörper genau gleich groß erscheinen.

Meton, ein Astronom aus Athen, entdeckte im fünften Jahrhundert, dass sich alle 19 Jahre eine bestimmte Konstellation zwischen Sonne, Mond und Erde wiederholt. Findet also eine Mondphase an einem bestimmten Tag statt, dann treffen sich Sonne und Mond in 19 Jahren, von der Erde aus gesehen, wieder vor denselben Sternen am Himmel. Man vermutet, dass die Kelten vom sogenannten Meton-Zyklus wussten, denn viele Steinkreise auf den britischen Inseln bestehen aus genau 19 Steinen.

Das sind nur einige wenige Beispiele dafür, dass mit Zirkel und Winkelmaß nachweisbar ist, dass unser Universum bis ins kleinste Detail durchdacht ist und die Numerologie eine ebenso große Rolle spielt wie die Geometrie. Es gibt unzählige verblüffende Beweise für wiederkehrende Muster und Formen in der Natur und im Kosmos. Alles schwingt, ist harmonisch und verläuft in so geordneten Bahnen, dass es mir schwerfällt, an Zufälle zu glauben. Manche sagen, es gebe einen großen Schöpfer – Architekt und Geometer unseres Universums.

