

Aus eigener Kraft



Buch

Gesund bleiben und gesund werden - aus eigener Kraft: Wenn wir Naturgesetze und Naturrhythmen nutzen, können wir ganz einfach zurückfinden zur unmittelbaren Erfahrung dessen, was unsere Gesundheit beeinflusst. Dieses zeitlose Mond-Grundlagenwerk zeigt den Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben, gestützt auf uraltes Wissen und Erfahrungen, die wir vergessen haben oder zu ignorieren lernten.

Autoren

Johanna Paungger und Thomas Poppe haben als Erste das Wissen um den Einfluss des Mondes wiederentdeckt. Ihre Bücher und Kalender sind Bestseller und dienen immer mehr Menschen Jahr für Jahr als verlässliche Wegweiser. JOHANNA PAUNGGGER wuchs in engster Vertrautheit mit den Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie teilhaben an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter. THOMAS POPPE, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag.

www.paungger-poppe.com

Von den Autoren außerdem bei Goldmann

Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt

Das Mondlexikon

Bauen mit dem Mond

Fit zum richtigen Zeitpunkt – Die Mondgymnastik

Der lebendige Garten

Moon Power

Fragen an den Mond

Das Tiroler Zahlenrad

Lebenschance Tiroler Zahlenrad

NEU: Meditieren zum richtigen Zeitpunkt

Jährlich neu erscheinend

DAS MONDJAHR – Taschenkalender s/w und farbig – Foto-Wandkalender
Wochenkalender – Tagesabreißkalender – Jahresübersichten 2026-2036 –
Familienkalender – Wand-Spiralkalender – Streifenkalender – Garten-
Spiralkalender – Frauenkalender »Zeit für mich« – NEU: Affirmations-
kalender »Zeit zum Meditieren«

Johanna Paungger
Thomas Poppe

Aus eigener Kraft

Gesundheit und Gesundwerden
in Harmonie mit
Natur- und Mondrhythmen

GOLDMANN

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.

Dieses Buch ist in ähnlicher Form unter der Nummer 13972 bereits im Goldmann Verlag erschienen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

31. Auflage

Neuausgabe Dezember 2019

Copyright © Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: GettyImages, Westend61

Mondzyklus: FinePic®, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: CB

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17813-1

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort	11
Die Monduhr	19
Am Anfang war die Wahrnehmung	19
Vergessen im Wirbelstrom der Neuzeit	22
Ein Schatz ist zu heben	26
Der Zeitpunkt der Berührung	29
Das einzige Werkzeug	30
 I. VON KOPF BIS FUSS IM RHYTHMUS DES MONDES	 33
Bewegung im Gleichgewicht	33
 1. Von Vollmond bis Vollmond	 38
Der abnehmende Mond	38
Der Neumondtag	40
Der zunehmende Mond	41
Der Vollmondtag	42
Die Mondphasen im Alltag	42
 2. Eine Reise durch den Körper	 44
Der Fahrplan für die Reise	46
Die Einladung der Gedanken 46 · Vorbeugende, kräftigende und unterstützende Maßnahmen 49 · Hilfe zur Heilung 51	
Mond im Widder – Vom Scheitel bis zur Nase	53
Kopfschmerzen/Migräne 54 · Nasenbluten 56 · Schnarchen 57	
Polypen 57 · Erkältungen/Grippe 58 · Nasennebenhöhlenprobleme 59	

Augenprobleme 60 · Bindehautentzündung/Gerstenkorn 61 Augenhornhautentzündung 61	
Mond im Stier – Kiefer und Hals	62
Halsschmerzen/Mandelentzündung 63 · Ohrenschmerzen und -entzündungen 64 · Schilddrüsenüberfunktion 65 · Schilddrüsen- unterfunktion 65 · Zahnprobleme 66	
Mond in Zwillinge – Schultern, Arme und Hände	67
Schulterprobleme 68 · Rheuma 68 · »Kalte« Hände 69	
Mond im Krebs – Von Lunge bis Galle	70
Bronchitis 71 · Bronchialasthma 71 · Sodbrennen 72 · Magen- entzündung/Magengeschwür 72 · Leber- und Gallenprobleme 73	
Mond im Löwen – Herz und Kreislauf	74
Herzprobleme 75 · Hoher Blutdruck 76 · Niedriger Blutdruck 77 Anämie 77 · Gicht 78	
Mond in Jungfrau – Verdauungsorgane	79
Darmprobleme 80 · Verstopfung 81 · Durchfall 82 · Übergewicht 82 Bauchspeicheldrüsenprobleme 83	
Mond in Waage – Hüfte, Nieren und Blase	84
Nierenprobleme 85 · Blasenentzündung 85 · Hüftprobleme 86	
Mond in Skorpion – Geschlechtsorgane	87
Unfruchtbarkeit 88 · Zeugungsunfähigkeit (Impotenz) 89 Menstruationsprobleme 91	
Mond im Schützen – Oberschenkel	92
Mond im Steinbock – Knie, Haut und Knochen	93
Wirbelsäulenbeschwerden 94	
Mond im Wassermann – Unterschenkel	94
Krampfadern 95 · Wadenkrämpfe 96	
Mond in Fische – Füße	97
Hühneraugen/Hautverhärtungen 98 · Dornwarzen 99	

3. Von A wie Aderlaß bis Z wie Zahn	101
Gewinn durch Verlust: Der Aderlaß	101
Die Praxis des Aderlassens 105 · Der richtige Zeitpunkt 106	
Schlechte Tage im Jahreslauf 109	
Für Haut und Haar	110
Hautstörungen und -krankheiten 110 · Haut- und Körperpflege 115	
Therapieformen: Von Bewegung bis Homöopathie	118
Bewegungstherapie 122 · Massage und Körperarbeit 125	
Chiropraktik 128 · Farben als Heilmittel 132 · Gleiches mit	
Gleichem heilen: Homöopathie/Bach-Blütentherapie 136	
Methoden zur Entgiftung	140
Brennesseln: Vom Unkraut zum Heilkraut 141	
Die Kraft des Sonnenblumenöls 142 · Brottrunk 143	
Fasten 143 · Fußreflexzonenmassage 144	
»Berühre nicht mit Eisen«: Über Eingriffe in den Körper	145
Die Mondrhythmen in der Zahnheilkunde	149
Zahnsteinentfernung 151 · Kronen und Brücken 152 · Zahnfleisch-	
entzündung 152 · Zahnziehen 153 · Tips zur Zahnsanierung und	
Amalgamentfernung 153 · Zahnpflege und Vorbeugung 155	
Vom Umgang mit Heilkundigen	157
 II. GANZ EINFACH – ERNÄHRUNG	 163
Im Dschungel der Ernährungsregeln	164
 1. Die sechs Pfeiler einer gesunden Ernährung und Verdauung	 168
1. Liebe geht durch den Magen 168 · 2. Der persönliche Nahrungs-	
rhythmus 172 · 3. Essen, was das eigene Land schenkt 178 · 4. Essen	
mit Augen, Nase und Zunge 186 · 5. Reihenfolge und Kombination 187	
6. Auf den Körper horchen 189	

2. Eine kleine Kräuterkunde	191
Geheimnisse der Kräuterheilkunde 192 · Der richtige Zeitpunkt in der Kräuterkunde 196 · Heilkräuter auf Vorrat 200 · Zubereitung und Anwendung 202 · Die Wahl der richtigen Pflanze 204	
III. PULSSCHLÄGE DES LEBENS	211
1. Im Kraftfeld des Biorhythmus	212
Die drei Lebenstakte 212	
Der körperliche Biorhythmus 215 · Der seelische Biorhythmus 216	
Der geistige Biorhythmus 217	
Der Biorhythmus im Alltag 218	
Startschwierigkeiten eines alten Wissens 221	
Die Berechnung des Biorhythmus 225	
2. Der Tagesrhythmus der Organe	231
Von 7 bis 9 Uhr: Magen 232 · Von 9 bis 11 Uhr: Milz/Bauchspeichel- drüse 235 · Von 11 bis 13 Uhr: Herz 236 · Von 13 bis 15 Uhr: Dün- ndarm 237 · Von 15 bis 17 Uhr: Blase 237 · Von 17 bis 19 Uhr: Nieren 238	
Von 19 bis 21 Uhr: Kreislauf 238 · Von 21 bis 23 Uhr: Allgemeine Energie- sammlung 239 · Von 23 bis 1 Uhr: Galle 239 · Von 1 bis 3 Uhr: Leber 240	
Von 3 bis 5 Uhr: Lunge 240 · Von 5 bis 7 Uhr: Dickdarm 241	
IV. GESUNDES BAUEN UND WOHNEN	245
1. Bauen, Ausbauen, Renovieren – der richtige Zeitpunkt	252
Von der Grundbegehung bis zum Wegebau 254	
Grundbegehung 255 · Ausheben des Kellers 256 · Fundament 256	
Keller 257 · Kellerdecke, Geschoßdecken 257 · Aufbau, Wände 257	
Dachstuhl 258 · Dacheindeckung 258 · Außen- und Innenverputz,	

Außenverkleidung 258 · Zwischenwände, Beton- und Steintreppen, Elektroinstallation 259 · Holztreppe 259 · Wasser- und Installationsarbeiten 259 · Holzfenster, Holztüren 260 · Erstmals Heizen 260	
Bodenbeläge 261 · Holzböden 261 · Holzdecken, Wandverkleidungen 262	
Malerarbeiten, Lackierungen, Imprägnieren, Verkleben 262	
Zäune, Pfosten 264 · Plattenverlegung, Veranden, Wegebau 264	
Gartenanlage 265	
Holz zur rechten Zeit: Baustoff Nr. 1	267
Nichtfaulendes, hartes Holz 268 · Nichtentflammbares Holz 270	
Nicht schwindendes Holz 270 · Werkzeug- und Möbelholz 270	
Brennholz 271 · Bretter-, Säge- und Bauholz 271 · Boden- und Werkzeugholz 271 · Reißfestes Holz 271 · Hölzerne Schindeln für Außenwand und Dach, hölzerne Dachrinnen 272	
Tips zum gesunden Bauen und Wohnen	275
Reinigung von Holz- und Parkettböden 275 · Reinigung von Fenster und Glas 275 · Reinigung von Dachrinnen 280 · Schimmelbefall 280	
Richtiges Lüften 280	
2. Die Wissenschaft vom guten Platz	281
Die Arbeit der Drachenreiter	282
Eine strahlende Welt	284
Die Meister des richtigen Platzes	287
Tatort »schlechter Platz«	291
Krebs: Eine Strahlenkrankheit von Anfang an	295
Wege zum guten Platz: Der fähige Rutengeher	299
Wege zum guten Platz: Aus eigener Kraft	301
V. DIE KRAFT DER GEDANKEN	309
MONDKALENDER VON 2025 BIS 2027	321



Vorwort

Gesund sein und gesund werden – aus eigener Kraft: Darum soll es in diesem Buch gehen und dabei möchten wir Ihnen helfen. Wir wollen Ihnen ein Wissen nahebringen, das Sie durch das ganze Leben begleiten kann, das Ihnen den Weg ebnet zur unmittelbaren, persönlichen Erfahrung dessen, was Sie stärkt und schwächt an Körper, Geist und Seele – ohne Umweg über den Ratschlag von Experten und Autoritäten.

Gesund bleiben und Heilen, ja sogar der Weg durch ein ganzes Menschenleben mit all seinen Höhen und Tiefen, ist in Wahrheit weder schwierig noch kompliziert, muß nicht aufwendig oder umständlich sein. Die modernen Wissenschaften, darin besonders die Schulmedizin und die Psychologie, in enger Verflochtenheit mit Politik, Kirche, Wirtschaft, Industrie und Werbung – große Teile davon haben lange Zeit erfolgreich zusammengearbeitet, um uns vom Gegenteil zu überzeugen und uns weiszumachen, daß nur der Spezialist, mit seiner Geheimwissenschaft und Geheimsprache, heilen oder den Weg zu einem gesunden und sinnerfüllten Leben weisen kann. Dieses Ziel verfolgen sie teils bewußt, teils unbewußt, und aus mehreren Gründen: Ihr Thron bleibt unangetastet, ihre zumeist überflüssigen Produkte (Waren und Ideologien) bleiben gut verkäuflich, vor allem aber wir Konsumenten und Empfänger der »Wohltaten« bleiben besser beherrschbar, abhängig und unmündig.

Wir freuen uns, daß so viele Menschen heute einen anderen Weg einschlagen wollen. Bei diesem langsamen Prozeß des Umdenkens wollen wir mithelfen – mit allem, was in unseren Kräften steht. Wir werden dabei zurückgreifen auf das, was schon immer funktioniert hat, auf Grundstoffe und Eckpfeiler eines gesunden, dynamischen und lebenswerten Lebens. Das Natürliche, Schlichte und Einfache wollen wir wieder zum Leben erwecken, ohne die echten Segnungen, die uns die Neuzeit gebracht hat, in Bausch und Bogen über Bord zu werfen. Die Zukunft wird uns ohnehin keine andere Wahl lassen – warum also die ersten Schritte nicht freiwillig und mit Freude tun?

Nichts von dem, was auf den folgenden Seiten auf Sie wartet, ist neu. Es ist uraltes Wissen, jahrtausendlang erprobt und für göltig, wirksam und heilkräftig befunden – Naturgesetze und Naturrhythmen, die wir innerhalb von wenigen Jahrzehnten ohne Not vergessen haben oder ignorieren lernten: Der Einfluß der Mondrhythmen und die Kunst, zum richtigen Zeitpunkt zu handeln, Körper- und Biorhythmen, gesunde Ernährung ohne Fanatismus, Kräuterkunde, gesundes Wohnen, die Kräfte der Gedankenwelt, der Einfluß all dieser Aspekte auf Körper, Geist und Seele, und vieles mehr.* Manches davon finden Sie in keinem Lehrbuch, etliches ist sogar noch nie veröffentlicht worden. Vielleicht klingt deshalb die eine oder andere Information beim ersten Lesen unglaublich oder gar abenteuerlich – womöglich, weil Sie zum ersten Mal davon hören, vielleicht, weil sie Ihren Überzeugungen zuwiderläuft oder an Vorurteile rührt.

Dennoch: Jede Information, jede Regel, jeder Ratschlag beruht auf persönlicher Erfahrung – nicht nur unserer eigenen, sondern der vieler Menschen, vieler Heilkundigen aus Vergangenheit und Gegenwart. Nach und nach werden Sie selbst an diesen Erfahrungen teilhaben, weil der tägliche Umgang, das Ausprobieren der Regeln in diesem Buch Ihre Aufmerksamkeit gegenüber der Natur und den Dingen, die uns umgeben, schärft und Sie öffnet für bisher verborgene Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Umwelt. Diese Einsichten werden Sie letztlich über starre Gesetzmäßigkeiten hinausführen und einem Zustand näherbringen, der Sie unbestechlich und immun gegenüber den zahlreichen negativen Einflüssen der Umwelt macht. Vor allem behütet vor dem allgegenwärtigen Versuch, Sie in irgendeiner Form geistiger oder körperlicher Abhängigkeit zu halten.

Gespür, Schauen und Erfahren ist der Schlüssel zu vielen Dingen in der Natur, die die Wissenschaft nicht entschleiern kann, zumindest nicht mit ihren begrenzten Mitteln und von dem hohen Roß aus, auf das sie sich gerne setzt. Also erwarten Sie kein »wissenschaftlich fundiertes« Nachschlagewerk, keine

* Wenn Sie unser Buch »Vom richtigen Zeitpunkt« (Hugendubel-Verlag, München 1991) gelesen haben, wird Ihnen so manche Information schon vertraut sein. Wir haben sie hier aufgenommen, weil wir mit diesem Buch keine »zweite Folge« schreiben wollten. Manche Wiederholungen sind unvermeidbar, wenn die Zusammenhänge klar und einleuchtend bleiben sollen.

Sammlung von Patentrezepten, die Ihnen eine Arbeit abnimmt, die Sie selbst tun müssen. Wir wollen keine neue Mode auslösen, für keine neue Diät, keine neue Lebensweise werben oder das tausendste Allheilmittel anbieten. Niemand sollte jemals auf den Gedanken gebracht werden, er müsse *nach* etwas leben. Jeder Mensch ist einmalig und einzigartig. Was dem einen hilft, kann den anderen unberührt lassen oder ihm gar schaden. Manchmal hilft ein bestimmtes Mittel oder eine Maßnahme, ein anderes Mal bleibt der gewünschte Erfolg aus. Keine Heilungsstatistik, kein »unfehlbares Rezept« hilft Ihnen, wenn das, was »schon immer« geholfen hat, gerade bei Ihnen nicht anschlägt. Sie müssen Ihren eigenen Weg finden, von Tag zu Tag neu.

Wir haben alles erreicht, wenn es uns nur gelingt, Ihre *Erinnerung* zu wecken: Wenn Sie sich daran erinnern, daß Sie alles besitzen, was Sie brauchen – alle Mittel, alle Kräfte und Fähigkeiten, um ein Leben zu führen, das wirklich seinen Namen verdient: Leben! Mit Lebensfreude und Kraft. Und mit Herz für sich selbst und Ihren Nächsten. Leben! Nicht jenes chaotische Wechselspiel zwischen Erwartung und Enttäuschung, Betäubung und Schmerz, Angst und Erleichterung, Lust und Frust, Streß und Müßiggang, das man uns andressierte, mit einem sinnvollen Leben zu verwechseln.

Der Mensch ist zu keiner Sekunde ein Fremdkörper auf der Erde und im Universum. Die Natur führt keinen Kampf gegen die Menschheit, sondern gibt ihr alles, was sie braucht, wenn jeder einzelne lernt, in Freundschaft mit sich selbst und mit der Natur zu leben. Diese Freundschaft kann niemals eine gesetzlich verordnete Freundschaft sein. Sie ist Ihre eigene, persönliche Leistung, Ihre eigene, persönliche Entscheidung. Sie haben immer die Wahl, wie sehr man Sie auch vom Gegenteil überzeugen möchte. Wir alle – Menschen, Tiere, Pflanzen, Sterne, Planeten, Sonne und Mond, Sie und wir – sitzen im gleichen Boot. Und unser einziger Lebenssinn besteht darin, einander aufzuwecken und füreinander da zu sein – gleichgültig, wie lange die Menschheit noch braucht, um das einzusehen. Der Mensch ist des Menschen beste Medizin.

Glücklicherweise sind viele Menschen in aller Welt heute auf dem besten Weg, das aufgezwungene und aufgeschwatzte, verdrehte Denken hinter sich zu lassen: Die Ausrichtung am Materiellen, an Bestätigung und Karriere, an Angst und Sicherheit, am Machtzuwachs, an dem, was andere Menschen und

Institutionen für normal und richtig halten, an der langweiligen und manchmal tödlichen Ideologie: »Ich glaube nur, was ich sehe«, an der betäubenden und lähmenden Überzeugung, daß »der einzelne ja doch nichts ausrichten kann«. Viele Menschen beginnen heute, mit mehr Weitsicht, mit Vernunft, Maß und Ziel zu leben; sie spüren, welche Freude, welche Gelassenheit, welchen inneren Frieden ein Leben in absoluter Selbstverantwortung und innerer Ungebundenheit mit sich bringt. Welche tiefe, echte Befriedigung es bringt, die Mitmenschen und die Umwelt zu beschützen – nicht als Lebensstil einer aufgezwungenen Ideologie oder künstlichen Moral, sondern in glasklarer Einsicht in die eigentliche Natur des Menschen. Sie erkennen, welche Freude es macht, nach dem eigenen Gespür zu leben – wie schwerelos einfach und klar das Leben dann wird, selbst inmitten von Sturmböen des Schicksals. Viele wissen es schon: Daß es diese wahre Natur des Menschen gibt und daß man sich ihr in jedem Augenblick des Lebens zuwenden kann – ohne sich zuvor durch endlose theologische, psychologische oder naturwissenschaftliche Studien gequält zu haben. Alles Wahre und Wesentliche ist von Natur aus einfach und jedermann auf der Welt zugänglich. Gott und seine vielen Freunde in der sichtbaren und unsichtbaren Welt – sie zieren sich nicht.

Unsere Zeit braucht keine von oben verordneten Veränderungen, keine neuen Gesetze, keine Moralpredigten und vor allem: keinen Kampf gegen das »Böse«. Was unsere Zeit braucht, ist einfach zu formulieren: *das Erwachen und Aufstehen des einzelnen*. Wir wollen Ihnen kein Schwert, sondern einen Schlüssel in die Hand geben. Weder Plastikblusen, noch Asbest und bestrahlte Lebensmittel haben eine Chance, wenn niemand diese Dinge kauft. Ärzte, Lehrer, Rechtsanwälte, Politiker, Händler, die keine Freunde der Menschen sind – sie haben keine Chance, wenn niemand mehr auf sie hört. EG-Beamte, die den Krümmungsgrad von Bananen gesetzlich festlegen und landwirtschaftliche Politik betreiben, ohne je einen Baum gepflanzt zu haben, »Staatsdiener«, die unser Geld verpulvern, indem sie vier- in fünfstellige Postleitzahlen verwandeln, Politiker – ob Schwarz, Grün, Gelb, Rot oder Braun –, die das Fühlen, Denken und Handeln der Menschen nach Willkür und Grad ihres Fanatismus, ihrer Angst vor dem Leben manipulieren wollen – sie haben keine Chance, wenn sich niemand mehr für dumm verkaufen läßt. Dieses Buch wird es deshalb auch nicht an Informationen fehlen lassen, die sich weniger mit harten Tat-

sachen befassen, sondern mit manchen unserer anerzogenen Denk- und Gefühlsgewohnheiten, die negativen Einflüssen Tür und Tor öffnen und viel stärkere Krankheitserreger sind als jeder Virus, jede Bakterie, jedes Umweltgift.

Unser Wunsch und Weg ist es deshalb in erster Linie, den Mut und den unbeugsamen Willen zu wecken, Ihrem eigenen inneren *Gespür* zu vertrauen, nach Ihrem persönlichen Gefühl und Ihrer Intuition zu leben. Das ist unsere Absicht und das Geburtsrecht und die Geburtspflicht aller Menschen. Wir können dabei nur Türen öffnen. Die Abenteuerlust und den Mut, sie zu durchschreiten, müssen Sie selbst aufbringen. Vergessen Sie nie: Es ist Ihr Körper, Ihre Seele und Ihr Leben, die auf dem Spiel stehen. Niemand kann und darf Ihr Leben für Sie leben. Was Sie fühlen und was Sie sehen, danach sollen und dürfen Sie leben – auch wenn nicht ein einziger Mensch auf der ganzen Welt Ihr *Gespür* teilt!

Das *Gespür*, von dem wir hier sprechen, macht sich manchmal wie eine leise »innere Stimme« bemerkbar. Im Sprachgebrauch des Alltags kennen wir sie unter den verschiedensten Namen: Intuition, Herz, Wahrnehmung, Gefühl, Ahnung, Gewissen, Witterung, Instinkt, Riecher, oft auch sechster Sinn. Die Wahrnehmungskraft, der sich diese innere Stimme bedient, weiß, was Ihrem Wachstum – innerlich und äußerlich – zu jedem Zeitpunkt wahrhaftig und wirklich förderlich ist, und kennt die Ursachen von Problemen und Krankheiten genau. Die Stimme sagt, was zu tun ist, um zu heilen – ob zur Selbstheilung die Hilfe eines Freundes der Menschen nötig ist, oder ob man es allein schafft. Sie sagt, wann man mit, wann man gegen den Strom schwimmen soll, sagt, was einem hilft, was einem schadet – oft im Widerspruch zu Ihrem Denken, Ihren Ängsten und Hoffnungen.

Wir alle haben uns dazu verführen lassen oder gar unbewußt entschlossen – allerdings nicht erst in der modernen Zeit –, diese leise, nackte Stimme zu ignorieren, die uns von all diesen Dingen erzählt. Als kleine Kinder waren wir vertraut mit ihr wie mit einem besten Freund und Schutzengel und sie hat uns für eine kurze Lebensspanne nur selten im Stich gelassen. Zu erkennen, daß der Kaiser keine Kleider trägt, war damals kein Problem.

Warum haben wir zugelassen, daß die Stimme so leise geworden ist? Weil sie unparteiisch ist. Weil sie die Wahrheit sagt, ohne Ansehen von Rang, Namen

und Folgen, die sich aus der nackten Wahrheit ergibt, von der sie kündigt. Weil sie nicht beeinflussbar, manipulierbar ist. Weil sie nicht positiv, nicht negativ denkt. Weil sie uns einen unbestechlichen, blankpolierten Spiegel vorhält. Weil sie die Dinge sieht, wie sie sind.

Wo unsere Sinnesorgane versagen, weist die Stimme den richtigen Weg. Sie war es, die einem Menschen den Gedanken eingab, doch einmal die Gesundheitsschädlichkeit von Asbest zu untersuchen. Sie ist es, die einen Menschen dazu bringt, blitzartig und ohne jedes Zögern ins Wasser zu springen und ertrinkende Kinder zu retten – gegen alle eigene Furcht, gegen alles Nachdenken.

Welche Politik, welche Wirtschaft eines Landes, welche Werbefirma, welche Ideologie könnte heutzutage bestehen im blendenden Licht, im heilenden Kraftfeld der Wahrheit? Wir haben uns so sehr daran gewöhnt, Meinung mit Wissen zu verwechseln und mit der Lüge zu leben, mit den Purzelbäumen des Intellekts, mit dem pausenlosen, die Wahrheit übertönenden Gebrüll der Gedanken, daß die leise Stimme in uns kaum eine Chance auf Gehör bekommt. Und bei all der fruchtlosen Kraftanstrengung, die Wahrheit in ihr Gegenteil zu verkehren, übersehen wir, wie sich der Körper allmählich aushöhlt und auszehrt – der beste Nährboden für jede Art von Störung und Krankheit.

Und so verloren wir allmählich das Vertrauen in diese Stimme, allzuoft hinters Licht geführt von anderen, fremden Stimmen, von eigenen, lärmenden Stimmen und von »Experten«-Stimmen. Im wahrsten Sinne des Wortes: Hinter das Licht. In den Schatten des Lebens.

Wir werden Ihnen helfen, zu bremsen, langsamer und leiser zu werden und in der Stille innezuhalten, um diese Stimme wieder zu hören und ihre Weisheit zu beherzigen. Hilfe ist dazu manchmal nötig, weil sie sich von allen anderen Regungen in uns unterscheidet: Sie ist kein Gefühl im Sinne von Emotion, Sentimentalität oder Trieb, sie ist kein Gedanke im Sinne von Ausrechnen, Planen oder Hoffen. Wer sie kennt, weiß, daß sie manchmal kommt und geht, blitzartig, wie ein kurzer Musikkord in der Ferne oder ein scharfer elektrischer Schlag. Dann wieder führt sie wie eine Taschenlampe durch stockdunkle Nacht – mit unerschöpflichen Batterien. Obendrein können Sie dieses Gespür nicht erlernen wie man etwa ein Handwerk erlernt: Manchmal ist einfach eine längere Zeit des Ausprobierens nötig, mit Versuch und Irrtum in mannigfalti-

ger Form, um die innere Stimme von Luftschlössern, Wunschvorstellungen und Selbsttäuschungen zu unterscheiden und auf sie zu hören.

Aber eine Gewißheit möchten wir Ihnen gerne geben: Wenn Sie überzeugt sind, das unfehlbare Gespür nicht zu besitzen, dann nur deshalb, weil Ihnen der Mut fehlt, es zu bejahen und ihm zu vertrauen. Es ist ausschließlich eine Frage der Courage – und der Selbstliebe. Der Zugang zu diesem Mut, zur Selbstliebe und zum Gespür führt über die bedingungslose Übernahme der Verantwortung für Ihr Leben, für jeden einzelnen Schritt – für jeden Ihrer Gedanken, Ihrer Worte, Ihrer Taten, heute und in Zukunft. Dann wird der Erfolg nicht ausbleiben. Das Abflauen des Sturms in Ihrem Herzen und die Stille danach schärft Ihr Gehör für die Stimme des Herzens.

Selbst wenn dann das Gespür den Weg zu einem vermeintlichen Mißerfolg oder Fehler, zu einer unangenehmen oder schmerzhaften Situation weist, ist es immer noch das einzig Richtige und Mögliche. Denn nur aus Fehlern – hundertprozentig, mit ganzem Herzen und ohne spätere Suche nach dem Schuldigen begangen – können wir wirklich lernen und an ihnen wachsen.

Dieser Stimme zu gehorchen kann ein Leben von Grund auf verwandeln. Die Tür öffnet sich zu einer Freiheit, die wir heute nur selten finden und vor der wir Angst haben – wahre Freiheit, die nichts mit der »Freiheit der Wahl« zu tun hat. Sie gibt im Gegenteil die Freiheit von der Wahl! Sie läßt so schnell und sicher urteilen, daß man keine Wahl mehr hat, weil das richtige Handeln, von Augenblick zu Augenblick, offen zutage liegt. Die Entscheidungen, die man dann trifft, gründen auf so felsenfeste Gewißheit, daß es gar keine zweite, geschweige denn mehrere Alternativen gibt. Ein solcher Mensch ist sogar im Rollstuhl oder hinter Gefängnismauern frei. Und nur solche Menschen werden der Menschheit helfen, alle Herausforderungen, die ihr die Zukunft bringt, zu meistern.

Die Heilkunde der Zukunft wird ein gegenseitiges Bereichern, ein Zusammenfließen uraltester Heilweisen mit dem Besten der modernen Medizin sein. Eine Kunst, in der Magie und Medikament, liebevolle Berührung und Skalpell, heilende Gedankenarbeit, Gebet und Meditation nach Jahrhunderten der naturwidrigen Trennung wieder zu einer Ganzheit verschmelzen, die auch den Menschen wieder als Ganzes sieht. Es ist der einzig mögliche Weg.

Inneres Gespür, Schauen und direkte Erfahrung hat unseren Vorfahren den Weg zu den Natur- und Mondrhythmen gewiesen, zu einem Wissen, das es verdient, in Dankbarkeit angenommen zu werden. Sie mit einem Stück dieses Wissens vertraut machen, damit möchten wir jetzt beginnen.

Johanna Paungger

Thomas Poppe

Die Monduhr

Seit Jahrmillionen umkreist der Mond, ein kahler, kugelrunder Felsbrocken, einsam und unbeirrt unsere Heimerde – manchmal seine Existenz verleugnend, wenn er uns bei Neumond seine nachtschwarze Seite zuwendet, bisweilen den Glanz der Sterne fast auslöschend, wenn er bei Vollmond mit dem geborgten Licht der Sonne den Nachthimmel überstrahlt.

Die Schwingkraft seines Vorbeiflugs berührt jeden Punkt der Erde – und damit jeden Menschen, jedes Tier, jede Pflanze, jedes Atom auf unserem Planeten. Weil diese Energie so vielfältige und tiefgreifende Wirkungen hat, weil uns die von Mondphase und Mondstand im Tierkreis angezeigten Kräfte durch viele Kapitel des Buches begleiten werden, möchten wir Ihnen zu Anfang von der Entstehung und Bedeutung der »Monduhr« erzählen.

Am Anfang war die Wahrnehmung

Jahrtausendlang mühten sich die Menschen, in Harmonie mit den vielfältigen Rhythmen und Gesetzen der Natur zu leben, um ihr Überleben zu sichern und die Absichten Gottes zu erforschen, die sie aus dem Naturgeschehen – aus dem Lauf von Sonne und Mond, aus Blitz und Sturm, aus dem Wellenschlag der Jahreszeiten – herauslasen. Sie lauschten der Natur und dem Zusammenklang der Elemente und entschlüsselten ihre Geheimnisse. Direktes Erfahren mit geschärften Sinnen, unerschütterlicher Glaube an eine höhere Macht, Versuch und Irrtum, gesunder Hausverstand und eine innige, unmittelbar sinnliche Vertrautheit mit dem Walten der Naturkräfte – auf diesen Wegen entdeckten sie Gesetzmäßigkeiten und die regelmäßige Wiederkehr bestimmter Einflüsse.

Die Menschen im ewigen Eis, die Eskimos, leben unter den härtesten nur denkbaren Umweltbedingungen. Ihre Sprache enthält etwa vierzig verschiede-

ne Worte für Schnee und Eis, weil ihre Wahrnehmung vierzig verschiedene Zustände gefrorenen Wassers zu unterscheiden lernte. Nur zwei dieser vierzig Eis- und Schneearten sind zum Bau der Iglus, ihrer Jagdhütten, geeignet. Sicherlich konnten die nordamerikanischen Indianer in den Wäldern und Prärien viel mehr Braun- und Grüntöne unterscheiden und lesen als die Städter von heute. Stadtbewohner wiederum haben gewiß weniger Schwierigkeiten, sich in einer fremden Stadt zurechtzufinden, als Eskimos und Indianer. In allen Lebensbereichen schärfen Erfahrung und Notwendigkeit unsere Wahrnehmung.

Neben dem Zustand der Dinge erforschte der Mensch das bewegte Wechselverhältnis zwischen dem Zustand und dem jeweiligen Zeitpunkt des Beobachtens – die Tages-, Monats- und Jahreszeit, der Stand von Sonne, Mond und Sternen. Er entdeckte, daß viele Naturereignisse – Ebbe und Flut, Schwangerschaft, das Wettergeschehen, das Verhalten der Tiere und vieles mehr – in enger Beziehung zur Mondwanderung stehen.

Unseren Ahnen blieb nicht verborgen, daß Wirkung und Erfolg zahlloser alltäglicher und weniger alltäglicher Aktivitäten bestimmten Rhythmen in der Natur unterworfen sind – chirurgische Eingriffe, Aderlaß, Anwendung und Wirkkraft von Heilmitteln, Holzschlagen, Kochen, Essen, Haareschneiden, Waschen und vieles mehr. Operationen und Medikamentengaben etwa, an bestimmten Tagen durchgeführt, zeigten sich einmal als erfolgreich, an anderen Tagen als nutzlos oder gar schädlich – unabhängig von Dosis und Qualität der Medikamente, unabhängig von aller Kunst des Heilenden.

Mit dem Sefßhaftwerden gewahrte der Mensch, daß auch auf alle Pflanzen und ihre Teile von Tag zu Tag unterschiedliche Energien einwirken, deren Kenntnis ausschlaggebend für erfolgreichen Anbau, Pflege und Ernte von Feldfrüchten ist. So sind beispielsweise Heilkräuter, zu bestimmten Zeiten gesammelt, ungleich wirksamer als zu anderen. Feldfrüchte, an bestimmten Tagen gesät, entwickeln sich rascher und widerstandsfähiger.

Mit einem Satz: Wirkungen und Folgen einer Handlung beruhen nicht nur auf dem Vorhandensein der nötigen Fähigkeiten und Arbeitsmethoden, sondern entscheidend auch auf dem *Zeitpunkt* des Handelns. So sehr, daß richtiges Handeln zum falschen Zeitpunkt den Erfolg der Absicht durchkreuzen kann.

Zahlreiche Bauwerke der alten Ägypter, Griechen, Römer, Inder und Babylonier legen Zeugnis dafür ab, wie wichtig unseren Vorfahren die Beobach-

tung der Gestirne und die genaue Berechnung ihres Laufs war. Die Einblicke in den Zusammenhang von Jahreszeit, Wetter, Stand der Gestirne einerseits und förderlichen und hemmenden Einflüssen auf die jeweiligen Vorhaben andererseits sollten sich zu einem brauchbaren Werkzeug fügen, das auch kommenden Generationen von Nutzen sein würde.

Geeignete, einleuchtende Bezeichnungen für die beobachteten Einflüsse und Gesetzmäßigkeiten mußten entwickelt werden, vor allem aber ein anschauliches System, das immer und überall gültig sein würde und die Vorausschau auf kommende Einflüsse ermöglichte. Soweit die Kräfte im Gleichklang mit Jahreszeiten und Sternenlauf wiederkehrten, lag es auf der Hand, sich nach einer Art Kalender umzusehen, der die Impulse Jahr für Jahr neu erfaßt.

Sonne, Mond und Sterne, der naturgegebene äußere Rahmen, verwandelten sich so in Zeiger und Zifferblatt einer Himmelsuhr. Der Grund ist einleuchtend: Wenn ein bestimmter Kraftimpuls – günstig etwa für das Sammeln eines Heilkrautes, die Behandlung eines bestimmten Organs und das Lagern von Feldfrüchten – monatlich genau zwei bis drei Tage dauert und der Mond in diesem Zeitraum immer die gleichen Sterne durchwandert, dann liegt es nahe, diese verstreuten Sterne bewußt zu einer Gruppe zusammenzufassen und diesem »Sternbild« einen Namen zu geben, der die Eigenart des jeweiligen Einflusses anschaulich beschreibt.

Neben vielen anderen Naturkräften und Gesetzmäßigkeiten isolierten unsere Ahnen zwölf Kraftimpulse von jeweils unterschiedlicher Natur und Färbung, die sich im Rhythmus des Sonnen- und Mondlaufs wiederholen. Den Sternbildern, welche die Sonne (im Lauf eines Jahres) und der Mond (im Lauf eines Monats) während eines dieser Impulse durchwandern, gaben sie zwölf Namen – Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische.

Auf der Grundlage seiner Wahrnehmung im Jetzt und der vergleichenden Beobachtung von Pulsschlägen der Natur hatte sich der Mensch eine Sternenuhr geschaffen, mit der er berechnen konnte, was die Zukunft an förderlichen und bremsenden Einflüssen für seine Absichten bringen würde. Diese Kalender nahmen dem scheinbar sinnlos und zufällig waltenden Kräften der Natur einen großen Teil ihres Schreckens. Viele überlebensnotwendige Aktivitäten konn-

ten nun planvoller und mit großer Aussicht auf Erfolg durchgeführt werden – Säen und Pflanzen, Pflegen und Düngen, Ernten und Lagern, und vor allem: viele der therapeutischen Maßnahmen der heilkundigen Menschen eines Volkes.

Zahlreiche Kalender der Vergangenheit richteten sich fortan nach dem Lauf des Mondes, weil die von Mondphase und Mondstand im Tierkreis angekündigten Kräfte für unseren Alltag von weit größerer Bedeutung sind als die des Sonnenstandes. Wie seit Jahrtausenden sind auch heute noch viele Feiertage dem Stand des Mondes angepaßt: Ostern etwa wird seit Ende des 2. Jahrhunderts n.Chr. stets am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang gefeiert. Und noch heute enthalten zahlreiche Jahres- und Bauernkalender die Tierkreiszeichen, die der Mond durchwandert.

Vergessen im Wirbelstrom der Neuzeit

Im Laufe weniger Jahrhunderte geriet das Wissen um die vom Mondstand angezeigten Einflüsse fast in Vergessenheit – so sehr, daß viele Menschen heute mit Erstaunen und Zurückhaltung reagieren, wenn sie davon hören. Die Gründe dafür sind vielfältig, doch einer der tieflegendsten ist sicherlich das einige hundert Jahre zurückliegende Aufkommen einer radikal neuen Methode der Naturbetrachtung, die frühere Erfahrungsweisen beinahe ins Reich des Aberglaubens verdrängt hätte.

Bis dahin hatte sich der angeborene Forscherdrang unserer Vorfahren jahrtausendelang von einer tiefverwurzelten Einsicht leiten lassen: Nichts in der Natur, so wußten sie, ist nur willkürliches Vorwärtsdrängen und Zusammenprallen blinder, sinnlos waltender Kräfte. Nichts ist Zufall. Ganze Völker erleben Blütezeit, Niedergang und versinken im Dunkel der Geschichte, doch alles geschieht absichtsvoll, zielgerichtet, voll Sinn und Bedeutung für das Einzelwesen und die Menschheit als Ganzes – gelenkt von einer Macht, viel zu großartig, als daß sie eine Vorstellungskraft, die nur auf das Kurzfristige und Materielle gerichtet ist, ermessen könnte. Selbst wenn der göttliche Wille auf der Ebene des einzelnen zuweilen gnadenlos und grausam wirkte, an ihrer Existenz haben unsere Vorfahren niemals gezweifelt. Die Feststellung »Der Herr gibt es, der Herr nimmt es« symbolisierte die bedingungslose Bejahung

dieses Willens, bejahte, daß alle Menschen Kinder einer Absicht sind. Ungezählte Generationen lebten und handelten nach dieser Erkenntnis. Bis man dem Menschen eine neue Sicht der Wirklichkeit aufdrängte.

Der forschende Geist des Menschen, die Wissenschaft – besonders die westliche – entschied sich nämlich beim Studium der Natur willkürlich für eine ganz bestimmte Anschauung und Methode und erklärte gleichzeitig alle anderen Erfahrungsweisen für ungültig. Gleichzeitig fand sie heraus, wie man eine Vielzahl von Kräften, die am Naturgeschehen beteiligt sind, getrennt voneinander betrachten konnte; es gelang ihr, diese Kräfte zu bändigen, bestimmte Geschehnisse zu wiederholen und bestimmte Resultate genau vorherzusagen.

Scheinbar über Nacht war damit für einen höheren Willen kein Platz mehr im Universum. Ereignisse – so wollte man nun der Welt weismachen – geschehen innerhalb einer sinn- und absichtslosen Leere. Das Universum sei nichts weiter als eine gewaltige, automatisch ablaufende Maschine. Für einen Gott und den freien Willen, den er dem Menschen geschenkt hat, war da kein Platz, denn Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind ja nur »Zeilen in einem längst geschriebenen Drehbuch«. Auch zufällige Ereignisse gab es nicht. Wo ausschließlich mechanische Gesetze regieren, hat Willen und Absicht nichts zu suchen. Ohne schützendes und lenkendes Einwirken einer Kraft, die außerhalb der Automatik des Lebens steht, würde sich das Universum eines Tages entweder totlaufen wie eine Uhr oder explodieren. Und wie eine Maschine – so das neue »Glaubensbekenntnis« – sei der einzelne Mensch ein Zwangsprodukt seines Erbguts und der Prägung durch seine Vergangenheit. Er habe gleichsam ein Recht darauf, nicht verantwortlich für sich selbst zu sein, weil Maschinen keine Willensfreiheit besitzen.

Die Wissenschaftler sahen sich als Schöpfer einer neuen Zukunft für die Menschheit, einer neuen Weltordnung: im Gleichgewicht, vernünftig, aufgeklärt, ohne Aberglauben, ohne Glauben. Und was nicht mit den kalten, herzlosen Werkzeugen der Wissenschaft beweisbar war, existierte nicht. Obendrein, gleichsam zum »Beweis« ihrer Gültigkeit, konnte und kann der Betrieb, das Betreiben dieser verarmten Wissenschaft auf gewaltige Erfolge verweisen, nicht zuletzt in der Medizin. Wir alle spielten das Spiel mit, indem wir die Überzeugung pflegten, ein Professorentitel in der Chemie verleihe jedem Wort seines Trägers Gewicht und Gültigkeit – und wenn es noch so unsinnig und

weltfremd ist. So stellte sich allmählich ein, was man heute Betriebsblindheit nennt – »was nicht sein darf, das nicht sein kann«.

In der Einseitigkeit ihrer Weltsicht hat die Wissenschaft jedoch das Kind mit dem Bade ausgeschüttet: Sie verhält sich wie ein Mensch, der sich sagt: »Gestern habe ich erfolgreich meinen ersten Nagel eingeschlagen. Es muß doch möglich sein, mit dem Hammer auch diese Uhr zu reparieren ...« Die moderne Technik und Medizin hatte uns die schnelleren Lösungen für alle Probleme des Alltags versprochen und uns bis heute in der trügerischen Gewißheit schlafen lassen, dieses Versprechen auch halten zu können – wenn nicht heute, so doch morgen. Fast mit einem Schlag schien die Beobachtung und Beachtung der Naturrhythmen und vieler anderer Gesetzmäßigkeiten überflüssig geworden. Vor allem auf die Geduld, eine der wichtigsten Fähigkeiten im Umgang zwischen Mensch und Natur, glaubte man verzichten zu können. Das Wissen um die Ganzheit des Lebens überdauerte schließlich nur in glücklichen Oasen, die sich dem allgemeinen Tempo von Industrialisierung und »Fortschritt« und der Anbetung der wissenschaftlichen Weltsicht bewußt nicht unterwarfen. Überall dort blieb es lebendig, wo Naturverbundenheit, direktes Wahrnehmen, Intuition und Glauben immun machten gegen selbstsüchtige Beeinflussung, Einseitigkeit, kalte Berechnung und falsche Propheten.

Manche Ärzte ließen sich von den schnellen Erfolgen, dem Werbegeschenk der Chemie und Pharmazeutik, zu der Überzeugung verführen, fortan ungeschoren die Wellenbewegung und Ganzheit des Lebens mißachten zu können. Wer Maschinen repariert, muß sich schließlich nur um Einzel- und Ersatzteile kümmern. Schnelle Schmerz- und Symptombeseitigung, die Reparatur eines Teils der Ganzheit Mensch, galten schon als Therapieerfolg, nach dem man die Hände in den Schoß legen kann. Wer eine Galle als alleinige Fehlerquelle betrachtet und zu reparieren versucht, kann sich gemeinsam mit dem Patienten im trügerischen Glauben wiegen, etwas in Ordnung gebracht zu haben, das mit dem Menschen, dem die Galle gehört, nichts zu tun hat. Die Hilfe zur Selbsthilfe, die Vorbeugung und Ursachenforschung, die Geduld und Bereitschaft zum Miteinander von ganzem Menschen zu ganzem Menschen im Arzt-Patient-Verhältnis – all das trat lange Zeit in den Hintergrund. Die Hoffnung ist jedoch begründet, daß eine Wende bevorsteht: Wir freuen uns heute darüber, daß viele Ärzte die Zeichen der Zeit erkannt haben, teils aus eigener Kraft, teils

gefördert durch mündige Patienten, die erkannt haben, daß sie sich mit dem Besuch in einer Reparaturwerkstatt nicht mehr zufriedengeben dürfen.

Wie die heilkundigen Priesterärzte, Schamanen und Medizinmänner unserer Vorfahren handeln viele Ärzte heute wieder nach der Einsicht, daß die Menschen keine Maschinen sind. Daß sie mehr sind als ein schlecht und recht aufeinander eingespieltes System von Knochen, Nerven, Muskeln und Organen, zusammengehalten vom Zufall einer blinden Evolution. Daß Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit mit sich selbst und mit allem bilden, was uns umgibt – mit anderen Menschen, der Natur und sogar den Sternen. Sie erkennen allmählich, daß Krankheit entsteht, wenn der Mensch – aus welchen Gründen auch immer – das lebendig fließende Gleichgewicht zwischen den vielen Elementen des Lebens nicht mehr aufrechterhalten kann – zwischen Spannung und Entspannung, zwischen gesundem Egoismus und Hingabe, zwischen den unentbehrlichen Auf- und Abwärtsbewegungen des Schicksals. Manche von ihnen wissen sogar, daß des Menschen beste Medizin die Liebe ist. Die Einsicht dieser Heilkundigen führt heute wieder zurück zu ganzheitlichen Therapiemethoden, in denen Gebet und Meditation, Magie und heilende Berührung gleichberechtigt bestehen neben der Anwendung von Heilkräutern, neben neuzeitlicher Analysetechnik, chirurgischen Eingriffen und physikalischer Therapie.

Weite Bereiche des heilkundlichen Wissens unserer Vorfahren jedoch haben in der offiziellen Medizin immer noch keinen Platz: Die Wirkung der Mondrhythmen etwa ist zwar jederzeit nachweisbar, aber mit den heutigen wissenschaftlichen Methoden nicht zu begründen. Die Frage, warum eine Herzoperation weniger erfolgversprechend ist, wenn der Mond im Löwen steht, muß vorläufig unbeantwortet bleiben – im Kopf mancher Ärzte ein zulässiger Grund, das Wissen gänzlich zu ignorieren.

Nicht nur die Wissenschaft, wir alle verzichteten leichtsinnig auf große Teile des überlieferten Wissens – einerseits, weil wir die kurzfristige Bequemlichkeit zum höchsten Gut erhoben haben, auf Kosten von Vernunft, Maß und Ziel, von Handeln mit Geduld und Weitsicht. Im hitzigen Getriebe unserer Zeit pendeln wir im Geiste pausenlos zwischen den Freuden und Schmerzen der Vergangenheit und den Hoffnungen und Ängsten gegenüber einer eingebildeten Zukunft. Der gegenwärtige Augenblick, der einzige Ort, an dem das

Leben geschieht und innerer Friede wachsen kann, verliert sich hinter den Schleiern nebelwerfender Denkgewohnheiten.

Andererseits aber ignorieren wir, was jahrtausendlang gültig und richtig war, aus dem einfachsten nur denkbaren Grund: Es ist uns unbekannt. Vielleicht gehören Sie – ob am eigenen Wohl und der Gesundheit seiner Mitmenschen interessiert sind, oder als Heilberufler – zu den mutigen Pionieren, die sich dieses Wissen zurückerobern wollen, langsam, nach und nach, ohne Hast und Eile. Denn es ist keineswegs zu spät, die alten Künste wiederzubeleben. Auch wenn man Ihnen noch so oft einreden will, daß der einzelne keinen Einfluß auf das eigene Heil- und Ganzwerden oder die Genesung unserer Umwelt hat: Jeder einzelne Gedanke, jede noch so unbedeutende Handlung zählt. Sie sind viel stärker als Sie glauben.

Ein Schatz ist zu heben

Alle in diesem Buch vorgestellten Regeln und Hinweise wurzeln ausschließlich in persönlicher Erfahrung und eigenem Erleben – auch die Regeln zum Mondlauf. Die genaue Beobachtung von Mensch und Natur hat unsere Vorfahren zu Meistern des richtigen Zeitpunkts gemacht. Niemals wäre es gelungen, dieses Wissen zu erhalten und immer wieder erfolgreich weiterzugeben, wenn die jeweils nachfolgende Generation die Regeln einfach nur befolgt hätte, ohne ihren Sinn zu begreifen, ohne die Gültigkeit der Regeln im Alltag bestätigt zu finden. Gedächtnisstützen wäre für solche Regeln und Gesetzmäßigkeiten eigentlich das bessere Wort, weil wahre Gesetze immer in der Wahrheit wurzeln, in der alltäglichen Wirklichkeit der Natur und des Menschen, oder – im Fall moralischer oder religiöser Prinzipien – den Weg zu echten Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen weisen.

Es gibt sicherlich noch viele weitere Rhythmen und Einflußfaktoren in der Natur, doch im Rahmen dieses Buches beschränken wir uns auf unser eigenes Wissen und die persönliche Erfahrung – besonders in Zusammenhang mit den Wirkkräften, die fünf verschiedene Zustände des Mondes begleiten:

- Neumond
- Zunehmender Mond
- Vollmond
- Abnehmender Mond
- Der Mondstand in einem Tierkreiszeichen

Die Ursachenforschung muß sich zwar noch mit Spekulation, Meinung oder Überzeugung begnügen, doch seit langer Zeit hat sich eine Sprachregelung in bezug auf die Mondeinflüsse durchgesetzt. So sagt man etwa »das Zeichen Fische wirkt auf die Füße« oder »der Vollmond beeinflusst die Seele«. Fast überall im Buch haben wir diese Ausdrucksweise der Einfachheit halber beibehalten, auch wenn sie den wirklichen Sachverhalt – nämlich daß der Mond nur als eine Art Uhrzeiger dient – nicht ganz akkurat wiedergibt.

Bei seinem etwa 28 Tage währenden Umlauf um die Erde wendet der Mond der Erde stets nur eine Seite zu, er dreht sich nicht um sich selbst. Wandert der Mond – von der Erde aus gesehen – genau zwischen Erde und Sonne, dann ist sein Gesicht vollständig in Dunkel getaucht. Er ist dann nicht zu erkennen, weil er ja tagsüber fast neben der Sonne steht. Auf der Erde herrscht *Neumond*.

In dieser Zeit steht der Mond zwei bis drei Tage im selben Tierkreiszeichen wie die Sonne. So befindet sich der Neumond etwa im Januar immer im Zeichen Steinbock, im August immer im Zeichen Löwe, und so fort. In Kalendern ist der Mond bei Neumond meist als schwarze Scheibe eingetragen. Eine kurze Zeit besonderer Einflüsse auf Mensch, Tier und Pflanze herrscht: Wer jetzt beispielsweise einen Tag lang fastet, beugt Krankheiten vor, weil die Entgiftungsbereitschaft des Körpers am höchsten ist.

Die Impulse der Neumondtage sind nicht so stark unmittelbar zu spüren wie die des Vollmonds, weil die Neuorientierung der Kräfte vom abnehmenden zum zunehmenden Mond nicht so heftig erfolgt wie umgekehrt bei Vollmond.

Nur wenige Stunden nach Neumond kommt – auf der Mondoberfläche von links nach rechts wandernd – die der Sonne zugewandte Seite des Mondes zum Vorschein, eine feine Sichel zeigt sich, der *zunehmende Mond* mit seinen

besonderen Einflüssen macht sich auf den Weg. Die etwa vierzehntägige Reise bis zum Vollmond durchläuft das I. und das II. Viertel des Mondes. Alles, was in dieser Zeit dem Körper zugeführt wird, um ihn aufzubauen und zu kräftigen, wirkt jetzt zwei Wochen lang doppelt gut. Andererseits, je weiter der Mond zunimmt, desto ungünstiger kann die Heilung von Verletzungen und Operationen verlaufen.

Schließlich hat der Mond die Hälfte seiner Reise um die Erde vollendet, seine der Sonne zugewandte Seite steht als *Vollmond*, als helle, runde Scheibe am Himmel. In Kalendern ist der Vollmond als weiße Scheibe eingezeichnet. Auch diese wenigen Stunden üben auf der Erde eine deutlich spürbare Kraft auf Mensch, Tier und Pflanze aus. Mondsüchtige Menschen wandeln im Schlaf, Wunden bluten stärker als sonst, an diesem Tag gesammelte Heilkräuter entfalten größere Kräfte, Polizeireviere verstärken ihre Besatzung, weil sie mit einer Zunahme von Gewalttaten und Unfällen rechnen müssen, Hebammen legen Sonderschichten ein.

Langsam wandert der Mond weiter, seine Schattenseite beult ihn, jetzt von rechts nach links, aus – die etwa vierzehntägige Phase des *abnehmenden Mondes* beginnt (III. und IV. Viertel). Wieder ist unseren Vorfahren die Entdeckung besonderer Einflüsse während dieser Zeit zu verdanken: Operationen gelingen besser; selbst wer jetzt etwas mehr isst als sonst, nimmt nicht so schnell zu; alles, was dem Ausschwemmen und Entgiften des Körpers dienen soll, ist jetzt stärker begünstigt als bei zunehmendem Mond.

Bei der Wanderung der Erde um die Sonne hält sich die Sonne – von uns aus gesehen – im Laufe eines Jahres jeweils einen Monat lang in einem *Tierkreiszeichen* auf. Die gleichen Zeichen durchläuft der Mond bei seinem etwa 28tägigen Umlauf um die Erde, wobei er jedoch in jedem Zeichen nur zwei bis drei Tage lang verweilt. Bei uns Menschen übt der jeweilige Mondstand im Tierkreis spezifische Einflüsse auf Körper- und Organbereiche aus, die im nächsten Teil eingehend besprochen werden.

In diesem Buch möchten wir Sie auch mit ganz besonderen Rhythmen vertraut machen: Regeln zu bestimmten Tagen im Jahr, die vom Mondstand völlig unabhängig sind. Sie gehören zu den rätselhaftesten Dingen zwischen Himmel und Erde. Wie sollen wir Ihnen begründen, warum Finger- und Fußnägel, stets freitags geschnitten, gesund und fest bleiben? Wir vertrauen

darauf, daß es interessierte und neugierige Leser gibt, die diese merkwürdigen Gesetze schlicht und einfach ausprobieren. Sie sind so göltig wie alle anderen Regeln auch.

Der Zeitpunkt der Berührung

Eine Frage interessiert viele Menschen: Wie kann es sein, daß ein bestimmter richtiger Zeitpunkt für ein Tun – etwa für eine Operation – oftmals durchschlagend positive Wirkung erzielt, auch bei chronischen Störungen, wenn schon kurze Zeit später ein negativer Einfluß herrscht, der dieselbe Handlung dann langfristig zum Mißerfolg verurteilt? Kann denn diese negative Energie nicht die positive aufheben? Wenn man beispielsweise eine Gesichtsoption kurz vor Neumond durchführt, ist der Erfolg viel größer als nur wenige Tage später bei zunehmendem Mond.

Die Antwort auf diese Frage klingt vielleicht etwas geheimnisvoll, aber in ihr verbirgt sich ein Grundprinzip der »Kunst des richtigen Zeitpunkts«: *Der Augenblick der Berührung ist der entscheidende Faktor.*

Berühren ist gleichbedeutend mit »in Kontakt treten, anfassen, konzentrieren, nachdenken, zugreifen.« Berühre ich einen Gegenstand oder ein Lebewesen zu einem bestimmten Zeitpunkt, sei es mit Händen, Werkzeugen oder gedanklich, durch meinen inneren und äußeren Willen, dann übertrage ich in diesem Augenblick Kraft und feine Energien. In jeder Sekunde meines Lebens. Die Richtung meines Handelns, das letztliche Ziel, das ich mit Händen oder Gedanken verfolge – ob positiv oder negativ – wird immer in irgendeiner Weise in der materiellen Welt sichtbar werden, heute, morgen oder in zehn Jahren. Die Kräfte, die durch den Zeitpunkt – die Mondphasen und den Mondstand im Tierkreis – gekennzeichnet sind, wirken dabei manchmal wie ein Brennglas, das meine Absichten bündelt und mir gestattet, damit größere Wirkung zu erzielen, als ungebündelt.

Berührt ein Arzt bei einer Operation den Patienten mit dem Skalpell, fließen in Wirkung und Erfolg des Handelns immer zusätzliche, feine Energien mit ein – neben seinen Gedanken, seiner geistigen Einstellung, seiner Liebe zur Arbeit und zum Patienten und vielen anderen Kräften auch die Energien, die

der derzeitige Mondstand anzeigt. Berührt ein Gärtner einen Obstbaum, indem er ihn zurückschneidet, fließen auch die förderlichen oder negativen Kräfte des Mondstandes in sein Handeln. Berühren geschieht, wenn ein guter Masseur seine Kunden durchknetet, wenn eine Katze schnurrend um Ihr Bein streicht und dabei negative Strahlungen aufnimmt, wenn Sie beim Kochen liebevoll an diejenigen denken, die später das Essen verzehren, wenn eine Sternschnuppe Sie an Ihren Herzenswunsch erinnert ...

Entscheidend ist, daß bei jeder Berührung früher oder später immer die *innere* Absicht der Berührung zutage tritt, niemals das äußere, angebliche oder vorgetäuschte Ziel. Wenn ich äußerlich jemandem ein Geschenk mache, innerlich aber einen Tauschhandel vorhabe, mit der Dankbarkeit des Empfängers als Handelsware, dann wird sich später der Keil manifestieren, den ich mit meiner Berechnung in die Beziehung zum Gegenüber getrieben habe. Wenn man aus Liebe berührt, erzeugt man immer Liebe. Wenn man aus Berechnung berührt, kommt ein Tauschhandel zustande (oder auch nicht).

Zahllose unerklärliche und widersprüchliche Erfahrungen im Alltag, in der Heilkunde, in Garten und Natur und sogar im Haushalt finden in dieser Tatsache und mit ihr auch in den vom Mondstand angezeigten, rhythmischen Einflüssen eine einleuchtende Erklärung. Das Prinzip der Berührung läßt sich auf alle Regeln übertragen, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten nahebringen wollen.

Das einzige Werkzeug

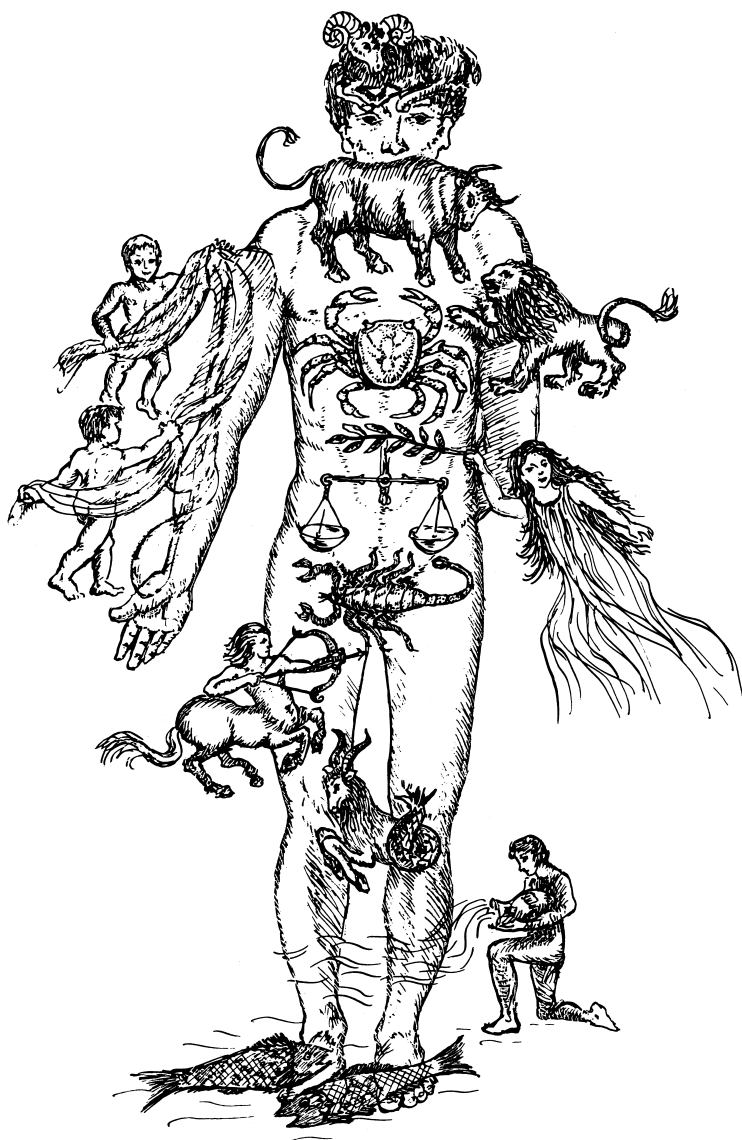
Das einzig notwendige Begleitwerkzeug für dieses Buch ist ein jährlicher Kalender mit den Mondphasen und dem Stand des Mondes im Tierkreis – wie am Schluß des Buches abgedruckt.

Damit unsere Leser stets die Möglichkeit haben, sich Information aus erster Hand zu holen, bieten wir ein vollständiges Kalenderprogramm an. Überall im Buchhandel erscheint es alljährlich im August für das jeweils kommende Jahr.

- Das bewährte *Mondjahr* als **Taschenkalender** und jetzt auch in Farbe. Der Erfolg der farbigen Jubiläumsausgabe hat uns dazu angeregt, Ihnen die farbige Ausgabe auch in Zukunft anzubieten.
- Der **Foto-Wandkalender**. Zwölf wunderschöne Landschaftsfotos mit Mond verwandeln diesen Mondkalender in eine Zierde für Heim und Büro. Enthält sämtliche Symbole und Texte, die auch im Taschenkalender zu finden sind. Viel Mondwissen auf einen Blick im Format 28 x 32 cm.
- Die **Jahresübersichten 2006–2016**. 10 Jahre Mondkalender im DIN-A5-Format, eine Loseblatt-Sammlung. Das unentbehrliche Werkzeug in seiner einfachsten Form.
- Der **Wochenkalender** für den Schreibtisch mit allen Symbolen und Texten, die auch *Das Mondjahr* enthält. Zum Aufstellen für den Schreibtisch im Format 32 x 11 cm.
- Der **Büro-Jahresplaner für den großen Überblick**: Mit Angabe aller Symbole des Taschenkalenders und genug Platz für Notizen, im Jumbo-Format 61 x 88 cm.
- Der **persönliche Time-Planer**: Ein Päckchen mit Einlegeblättern für Ihren Zeitplaner. Mit allen Symbolen, die auch im Taschenkalender enthalten sind. 106 Seiten, pro Doppelseite eine Woche, Format 95 x 171 mm, 6fach-Lochung, 6 mm Abstand 19/19/51/19/19 mm.
- Und schließlich: **Der Original Paungger & Poppe Abreißkalender** für jeden Tag. Mit vielen Mini-Geschichten, die das Wirken der Mondrhythmen leicht verständlich nahe bringen, mit zeitlosen Weisheiten und natürlich mit den Grundregeln des Mondwissens. Enthält jetzt auch sämtliche Symbole, die im Taschenkalender zu finden sind. Format 13 x 11,5 cm.

Sämtliche Kalender sind im Goldmann Verlag München erschienen und tragen (mit Ausnahme des Jahresplaners) dasselbe Titelbild wie dieses Buch.

Mondkalender sind wertvolle Hilfsmittel, nicht weniger, aber auch nicht mehr. Persönliche Wahrnehmung, Gespür und Erfahrung sollen sie nicht ersetzen, ganz im Gegenteil: Sie können als Instrument zur Erweiterung Ihrer Wahrnehmung dienen. Aus dieser Erfahrung erwächst eine Kraft, die in allen Lebensbereichen von Nutzen sein kann.



I. VON KOPF BIS FUSS IM RHYTHMUS DES MONDES

*Unser Körper ist ein Garten und unser Wille der Gärtner.
Ob wir Nesseln darin pflanzen wollen oder Salat bauen,
Ysop setzen oder Thymian ausjäten, ihn mit einerlei
Kraut besetzen oder mit mancherlei Gewächs auslaugen,
ihn träge verwildern lassen oder fleißig in Zucht halten –
die Fähigkeit dazu und die bessernde Macht liegt durch-
aus in unserem freien Willen.*

William Shakespeare: Othello

Viele Leser neigen dazu, das Vorwort eines Buches zu ignorieren, um sich nicht mit Überflüssigem aufzuhalten und gleich zum Kern der Sache vorzudringen. Wenn auch Sie das Vorwort ausgelassen haben, möchten wir Sie jetzt bitten, es dennoch, gleich jetzt, einmal in Ruhe zu lesen. Lassen Sie sich durch das ganze Buch von dem Gefühl begleiten, das darin zum Ausdruck kommt. Viele der handfesten Informationen und Hinweise, die wir auf den folgenden Seiten geben, bekommen dann ein etwas anderes Gesicht.

Bewegung im Gleichgewicht

Alles in der Natur ist Rhythmus, Klang, Atem, Licht und Schwingung. Alles im Universum ist in Bewegung, nichts ist fest, dauerhaft, unwandelbar. Von allen Sonnen bis zur kleinsten Zelle – alles wird geboren, wächst, geht in Reife und Sterben über, nur um neu zum Leben zu erwachen in anderer Gestalt, in anderem Licht. Auch wir Menschen.

In diesem ewigen Wellenschlag, im Vergehen und Werden aller Dinge ist

alles mit allem verbunden. Kein Regentropfen fällt zur Erde, ohne einen Lichtjahre entfernten Kometen zu benetzen. Kein guter Gedanke vergeht spurlos: Irgendwo auf einem fernen Stern bringt er eine Blume zum Erblühen – oder gleich bei Ihnen im Garten. Um wieviel stärker berührt uns der stete Rhythmus der Mondwanderung um die Erde! Bis hinab auf die Ebene der einzelnen Körperzelle bläst der Mondwind und bringt alle Lebewesen zum Schwingen. Ihn zu fühlen, ein guter Segler in seiner Brise zu werden, kann uns eine große Hilfe für eine gesunde Lebensführung, für ein Leben in harmonischem Gleichgewicht sein.

Ein »Leben im Gleichgewicht« heißt, die Wellenbewegungen, denen unser Körper ausgesetzt ist, nicht *fortwährend* zu mißachten oder ständig gegen ihren Strom zu schwimmen. Es bedeutet, geduldig den Rhythmen der Natur, der Jahreszeiten und des eigenen Körpers zu lauschen, ihre Signale verstehen zu lernen und sich – wie ein guter Wellenreiter – ihrem steten Auf und Ab harmonisch anzupassen. Eine unschätzbare Fähigkeit, wenn man die Stürme erfolgreich bestehen will, die das Leben für jeden von uns bereithält.

Andererseits heißt Leben im Gleichgewicht durchaus nicht, Wind und Wellen absolut gehorsam zu sein und ein Leben nach dem Minutenzeiger der Uhr oder nach dem Kalender zu führen. Starre Regelmäßigkeit und Bequemlichkeit, ein träges, monotones und lauwarmes Dahinfließen der Zeit und des Lebens richten sich gegen die Natur. Dosierter Ungehorsam, mal ein heftiges, fröhliches Übertreiben, durchgemachte Nächte in herzlicher Gemeinsamkeit oder bei beflügelter Arbeit – all das ist mindestens ebenso wichtig für Gesundsein und -bleiben wie ein geordneter Alltag. Jedes Organ, jedes lebende Wesen braucht von Zeit zu Zeit geistige *und* körperliche Anstöße, Schocks sozusagen, um an die Grenzen seiner Entfaltungsmöglichkeiten vorzustoßen, um zur Ganzheit aufzublühen, für die es gedacht ist.

Unser Körper, das Vehikel für die Reise durchs Leben, ist ein wahres Wunderwerk. Jahrzehntelang verzeiht er scheinbar alles: falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Streß, Vorurteile, Habgier, Alkohol und Nikotin im Übermaß und die langjährige Mißachtung seiner natürlichen Rhythmen. Diese Robustheit bringt jedoch nicht nur Vorteile. Im chaotischen Spannungsfeld zwischen Vergangenheit und Zukunft läßt uns das Kurzzeitgedächtnis kleinere Unpäßlichkeiten, Störungen und wichtige Körpersignale rasch übersehen.