



Heute meine kleine Geschichte für dich, die Geschichte einer Menarche-Feier. Menarche wir die erste Mens eines Mädchens genannt. Die Geschichte steht höchst wahrscheinlich im starken Gegensatz zu dem, wie du deine Menarche und die folgenden Mondzeiten erlebt hast. Es macht aber nichts, dass es bei uns nicht so war wie in der Geschichte, denn wir können vieles nachholen und jetzt ändern. Du kannst ganz einfach auch das Lesen dieser Geschichte als deine Menarche-Feier betrachten. Zünde eine Kerze an, mach es dir gemütlich, und tauche in die Geschichte ein.

Ein Lied liegt in der Luft....

... ein Lied liegt in der Luft, eine schöne Melodie. Die Vögel singen sie, die Blumen flüstern davon, der Wind trägt die Melodie durch die Welt. Schmetterlinge, Wälder und die tanzenden Flammen eines Feuers erfreuen sich daran. Die Sterne lachen, die Sonne strahlt, Grossmutter Mond ist glücklich, denn sie alle wissen: diese Melodie, dieses Lied bist du. Du wirst als Mädchen geboren – viele Monde lange warst du geborgen in der warmen, roten Höhle im Bauch deiner Mutter. Es gab keinen gemütlicheren Ort. Du hast ihr Herz schlagen gehört, der Klang ihrer Stimme war immer da. Deine Mutter liebt dich. Frauen, Mütter, Schwestern, Tanten, Grossmütter – sie lehren dich alles über das Leben, über die Liebe, deinen Körper, die Welt. Sie zeigen dir, wie du mit Menschen, Tieren, der Natur umgehen kannst. Sie führen dich ein in die Heilkunst, die Welt der Kräuter, der Sinne, der Liebe. Sie sprechen von schweren Zeiten, und was du dir Gutes tun kannst. Sie sprechen vom Tod, und das er zum Leben gehört. Wir kommen und wir gehen. Wir werden geboren und wir sterben.

Vater, Brüder und Onkel respektieren dich und blicken mit Wohlwollen auf dein Leben. Sie achten dich als junges Mädchen, du hast einen Platz in ihrem Leben, du bist willkommen.





Du wirst älter, die Zeit deiner ersten Blutung, der Menarche, ist da. Du kannst kaum mehr warten. Deine älteren Schwestern wissen schon vieles darüber. Deine Tanten und Mutter und quasi-Mütter haben alle die Mens schon lange. Sie machen ein bisschen ein Geheimnis darum, und sagten dir, dass du, wenn deine Zeit kommt, alles erfahren wirst.

Nun hast du zum ersten Mal geblutet. In deinem Bauch zog und zwickte es, aber du freust dich darüber, du bist stolz – endlich bist du eine Frau. Mit anderen Mädchen deines Alters wirst du bald ein grosses Fest feiern.

Deine Mutter und die älteren Frauen deines Dorfes bereiten alles dafür vor. Sie nähen rote und weisse Kleider, sie bereiten feine, rote Speisen und Getränke zu.

Der Tag des Festes kommt – er ist wunderbar. Deine Füsse und Hände werden als erstes mit Rosenwasser gewaschen. Die jüngeren Kinder des Dorfes haben alles mit farbigen Blumen und Zweigen geschmückt.

Die Männer trommeln den ganzen Tag, im Rhythmus deines Herzschlages. Die roten Frauen und die weisen Frauen des Dorfes heissen dich als Frau herzlich willkommen.

Sie schmücken dich mit roten Tüchern, sie gratulieren dir und umarmen dich. Du wirst aufgenommen in den Kreis der roten Frauen.

Sie flechten dir rote Blumen ins Haar. Ihr feiert ausgelassen und fröhlich. Später am Tag zeigen dir die älteren Frauen, wie du deinen Bauch massieren kannst wenn du Schmerzen hast. Du weisst auch, dass du jedes Mal während deiner Mondzeit für ein paar Tage zurückziehen kannst – du musst dann nicht lernen, nicht arbeiten, und die anderen Frauen des Dorfes kochen dir das Essen. Du hast Zeit, ganz auf dich zu schauen. Wenn du älter bist und eigene Kinder hast werden sie von den älteren Frauen betreut – sie geniessen das und du kannst dich einfach nur ausruhen, etwas malen, träumen, schreiben.





Du wirst älter, du durchlebst Zyklus für Zyklus, du lernst jeden Monat neues über dich selber. Jeden Monat gestaltest du dein Leben ein bisschen mehr so, dass es genau richtig für dich ist. Und wenn etwas nicht mehr zu dir passt, wenn sich etwas ändert, dann weisst du, dass die Kraft aus deinem Zyklus, aus dir selber kommt, um es zu ändern. Du wirst noch älter.... das Ende der roten Tage naht. Du bist glücklich, hast du jeden Zyklus ganz bewusst durchlebt, so musst du nicht meinen, etwas verpasst zu haben. Du kannst mit einem schönen Ritual die roten Jahre abschliessen.

Du freust dich jetzt auf die Tage als wilde Frau, und was das Leben hier für dich bereithält.

Du freust dich danach auf dein Leben als weise Frau, und auf die Feste, die dann zu deinen Ehren gefeiert werden.

Bis es soweit ist kannst du dein Frausein, deine Mondzeit, jeden Zyklus voll und ganz in deinen Alltag integrieren, geniessen, deine Intuition, deine Kreativität und dein Glück ausleben.

Aho – so sei es.

