

# Ein magischer Ort zwischen Kindheit und Frausein

Von Antje Uffmann

## Initiation in der Mondhütte

Rund und glitzernd steht sie am Rand der Waldlichtung wie eine umgedrehte Schale. Im Inneren biegen sich ihre Zweige sanft zur Erde, Sonnenlicht dringt durch die umhüllenden Stoffe und zaubert rubinrotes Licht in den kreisrunden Raum, weckt Erinnerungen an Geborgenheit, weiche Innenräume, an eine Gebärmutter. Sie wartet auf eine Gruppe von Mädchen mit ihren Müttern, die festlich gekleidet und aufgeregt kichernd hinein kriechen werden, um ein uraltes Ritual neu zu erleben: die Mondhüttenfeier. Dass dies nicht in alter Zeit, in den Wäldern Nordamerikas geschieht, sondern heute in Nordwestdeutschland, ist Ausdruck einer neuen Bewusstheit im Umgang mit uns selbst, unseren Kindern, miteinander, mit der Natur. Klar, dass man sich vorher recht „cool und krass“ vorbereitet hat, bauchfreie Tops trägt, den Müttern so richtig die Meinung gesagt hat und auch selbst bereit war, ein bisschen „Müttergelaber“ einzustecken.



Auch wenn die Hütte geschlossen wird, bleibt der Schal als Wächter vor dem Eingang liegen.

Der Bau einer Mondhütte war in früheren Zeiten den Frauen einiger Stämme der nordamerikanischen Ureinwohner vorbehalten. Das niedrige Rundhaus, aus Ruten geflochten und bei Bedarf mit Decken oder Fellen verhüllt, war dort fester Bestandteil der dörflichen Architektur. Es lag abseits, außer Sichtweite, an einem schönen Platz. Die „Baustoffbeschaffung“ war gebunden an ein respektvolles Ritual: Hasel- oder Weidenzweige, die zum Bau verwendet wurden, sammelten die älteren Frauen bei Neumond. Dabei wurde Dank ausgesprochen und gesungen, später richteten sie die Grundbögen der Mondhütte nach den Himmelsrichtungen aus. Soviel Sorgfalt entsprang dem tiefen Empfinden von Verbundensein mit der Natur, mit ihren Zyklen und Lebewesen. Die rituell errichteten Mondhütten gehörten den menstruierenden Frauen, die sich mit den Mondphasen durch ihre eigenen Körperzyklen besonders verbunden wussten.

#### Das indianische Mond-Ritual für Mädchen

Bei der ersten Mondblutung wurde das Mädchen zur Mondhütte gebracht.

Dort schenkten ihr die Frauen eine kleine Zeremonie. Sie wurde gesegnet und willkommen geheißen. Tanz, Gesang und das Verbrennen von duftendem Salbei zeugten von der Anerkennung, die mit der nun beginnenden Fähigkeit, Kinder gebären zu können, verbunden war. Geschichten wurden erzählt von Sexualität, Geburt und von den Tagen, an denen Frauen besonders offen sind für die Stimmen und Visionen der Naturwelt. Es wurde gelacht und ging sicher oft recht deftig zu. Dann war das Mädchen allein. In einigen Traditionen begann nun eine Zeit des Fastens, der inneren Einkehr. Manchmal kamen die jungen Frauen dann mit einem neuen Namen in die Gemeinschaft zurück, oder mit einer Geschichte, einem Lied.

#### Visionen statt Unzufriedenheit

Die Mondhütte stand den Frauen während der Zeit der Menstruation als Ort offen, an dem sie für sich sein konnten, nach innen spüren und entspannen durften. Es war kein Privileg, und erst recht keine Strafe. Dass die Frauen sich in dieser Zeit mit dem Größeren verbanden, wichtige Träume empfin-

gen, neue Lieder und Geschichten erschufen, wurde vielmehr als Notwendigkeit gesehen für das Wohl des ganzen Stammes. Wie schön wäre es, wenn wir heute die Zeit der Menstruation auf diese Weise in einer Mondhütte verbringen könnten. Die ganze angespannte, anstrengende Zeit, das Funktionieren müssen trotz der Tage, das daraus entstehende „Herumzicken“ – all das könnte sich in Entspannung und Kreativität auflösen.

#### Die alte Scham

Ganz anders als in der indianischen Kultur gingen unsere eigenen Vorfahren damit um. Die Blutung war Quelle großer Angst, wurde als Unreinheit, als Fluch, als dämonisches Werkzeug verdammt. So wurden auch die Mondhütten anderer Kulturen als Orte der Verbannung gedeutet, in denen die Frauen zur Strafe ausharren mussten. Unsere heutige, „aufgeklärte“ Einstellung reduziert die Blutung auf eine Körperausscheidung, die am besten weder zu spüren, noch zu sehen sein sollte. Bei der Entmythologisierung haben wir mit den Dämonen auch die Wunder und Geheimnisse verloren. Wir



Eine Kuppel aus Weidenzweigen bildet das Gerüst für die Mondhütte.

sind weit entfernt davon, die wirklichen Schätze dieser Zeit im Leben der Frau zu nutzen und zu ehren. Und so erlebten viele Frauen ihre erste Menstruation in Verbindung mit einem Schamgefühl. Das wortlose Überreichen einer Pakung Binden, vielleicht ein Hinweis, dass dies alles ganz natürlich sei und man sich jetzt gründlicher zu waschen habe, war das „Ritual“, das wir und unsere Mütter erlebt haben. „Der Fluch“ wurde sie genannt; dass Menstruation für die menschliche Gemeinschaft ein Segen sein kann, eine Quelle der Kultur, der Spiritualität und Künste – davon sind wir auch heute noch weit entfernt.

## Mondzeit für Mütter und Töchter

Unsere Töchter sollen das anders erleben – diesen Satz höre ich oft von Müttern, die sich für ein Mondhütten-Seminar oder eine Support-Gruppe für Mütter und pubertierende Mädchen anmelden. Mit uns ist eine Generation von Müttern in der Welt, die sich für

ihre Töchter eine liebevolle und schöne Einführung in das Frau-Sein wünscht. Manche Mütter geben ihren Töchtern kleine Geschenke zum Tag der ersten Menstruation, feiern diese neue Lebensphase mit einem besonderen Essen oder Ritual. Doch wir empfinden dabei verständlicherweise auch Unsicherheit, Einsamkeit und einen Rest ererbter Verlegenheit. Unser Problem ist, dass wir als erste Generation wieder beginnen, etwas elementar Wichtiges weiter zu geben, was wir selbst jedoch gar nicht bekommen haben. Verankert im Kreis der Frauen und inspiriert vom alten Zauber der Mondhütte, können beide, Mutter und Tochter, Bestärkung erfahren, um eine Einweihung in die weiblichen Geheimnisse und Kräfte gemeinsam zu erleben. Dies ist – wie damals bei den American Natives – kein Privileg, sondern elementar wichtig für den ganze Stamm! Die Welt braucht dringend unsere Träume und Visionen und unsere Kraft und Kreativität, um sie umzusetzen. ■

## Weitere Informationen:

◆ Antje Uffmann  
Tel. 05428-2842  
[www.wuivenkraft.de](http://www.wuivenkraft.de)



Antje Uffmann (Mag. theol.) ist Leiterin eines Instituts für zeitgemäße Weiterbildung und persönliches Wachstum und Autorin mehrerer Bücher.