

## Die Mondphasen

Für unsere Vorfahren stand die Macht des Mondes ausser Frage: Er wurde verehrt, gefürchtet – und befragt. Heute ist erwiesen, dass der Mond einen direkten Einfluss auf bestimmte Vorgänge in der Natur hat (z.B. Ebbe und Flut). Ebenso beeinflusst er unseren Lebensrhythmus und unsere Stimmungslage. Indem wir uns auf den Zyklus des Mondes einstimmen, leben wir im Einklang mit der Natur und mit unserer «inneren Uhr». Nutzen wir also die Kraft des Mondes!

## Der Mondzyklus

Ein Mondzyklus von 29,5 Tagen (synodische Umlaufzeit) beginnt stets bei Neumond. In der zunehmenden Mondphase werden Energien aufgebaut; bei Vollmond erreicht der Mondzyklus seinen Energie-Höhepunkt, während in der abnehmenden Phase die Energien genutzt und schliesslich wieder abgebaut werden.

## Neumond

Neubeginn! Ein Moment der Einkehr, Sammlung und Besinnung. Wünschen Sie sich etwas, setzen Sie sich neue Ziele, beginnen Sie neue Projekte, werfen Sie schlechte Gewohnheiten über Bord (z.B. Rauchen), legen Sie einen Fastentag ein.

## Zunehmender Mond

Zeit des Wachstums, der Aktion: Entwickeln Sie Projekte, unternehmen Sie wichtige Schritte, treffen Sie Entscheidungen, gehen Sie Konflikte an.

## Vollmond

Der Vollmond ist der Höhepunkt des laufenden Mondzyklus. Was bei Neumond «gesät» wurde, trägt jetzt entweder Früchte oder scheitert. Die Energie ist in der Regel extravertiert und damit gut geeignet für Parties, Konzerte und Grossanlässe wie auch für kreative Aktivitäten; jedoch weniger günstig für Aufgaben, die Sachlichkeit, Konzentration und Ausdauer verlangen. Die Stimmung ist sehr emotional, sodass verdrängte Gefühle und Leidenschaften aufbrechen können, sowie Stimmungsschwankungen (Höhenflüge und Abstürze) zu erwarten sind. Operationen und Impfungen nach Möglichkeit nicht auf den Vollmond (sowie die beiden Tage vor dem Vollmond) legen.

## Abnehmender Mond

Zeit der Vervollständigung und Ernte, schliesslich Zeit des Loslassens. Chirurgische Eingriffe nach Möglichkeit in die abnehmende Phase legen (bis zwei Tage vor Neumond). Letzte zwei Tage vor Neumond: Nachlassende Energie. Starten Sie jetzt keine neuen Projekte, vermeiden Sie anstrengende körperliche Aktivitäten und kommen Sie zur Ruhe.

## Finsternisse

Finsternisse sind Momente besonderer Intensität. So ereignen sich speziell in den Tagen rund um Sonnenfinsternisse oft Dinge, die global von besonderer Bedeutung sind. Auch im persönlichen Leben lohnt es sich, den Zeichen der Zeit in dieser Phase mehr Beachtung zu schenken. Was am Tag einer Finsternis bzw. einige Tage vor oder danach geschieht, ist oft wegweisend für die Zukunft.