

# 11 Mondpunkte der Frau

## Kommunikation im Zusammenhang mit dem Mondzyklus der Frau

von Sabine Pavanjot K. Martin, [pavanjot@hollberg4.de](mailto:pavanjot@hollberg4.de), 09.04.2017

### Emotionale Modi der Frau

An manchen Tagen können sich Frauen besser fokussieren als an anderen. Wieder an anderen ist ihr Mitgefühl größer und es fällt ihr leichter, die Leistungen ihres Mannes anzuerkennen. Das Yoga hat dabei einen Zyklus der emotionalen Modi der Frau erkannt.

Insgesamt werden innerhalb von 28 Tagen elf verschiedene emotionale Modi, sogenannte Mondpunkte<sup>1</sup>, durchlaufen, die in ihrer Reihenfolge individuell sind. In etwa alle zweieinhalb Tage wechselt so die Stimmung einer Frau, ohne dass äußere Faktoren dafür verantwortlich sind<sup>2</sup>. Dies hat den Sinn darin, dass eine Frau emotional offen für Veränderung ist und sie wenn nötig herbeiführt. Der Mann dagegen hat einen Mondpunkt am Kinn, dessen Wirkung er durch das Tragen eines Bartes ausgleichen kann. Haare nehmen Sonnenenergie auf, leiten sie in den Körper hinein und gleichen so die Energie des Mondes aus. Aus yogischer Sicht ist er emotional stabil und kann so gerade in Krisenzeiten seiner Familie einen stabilen Rahmen bieten und sie versorgen.

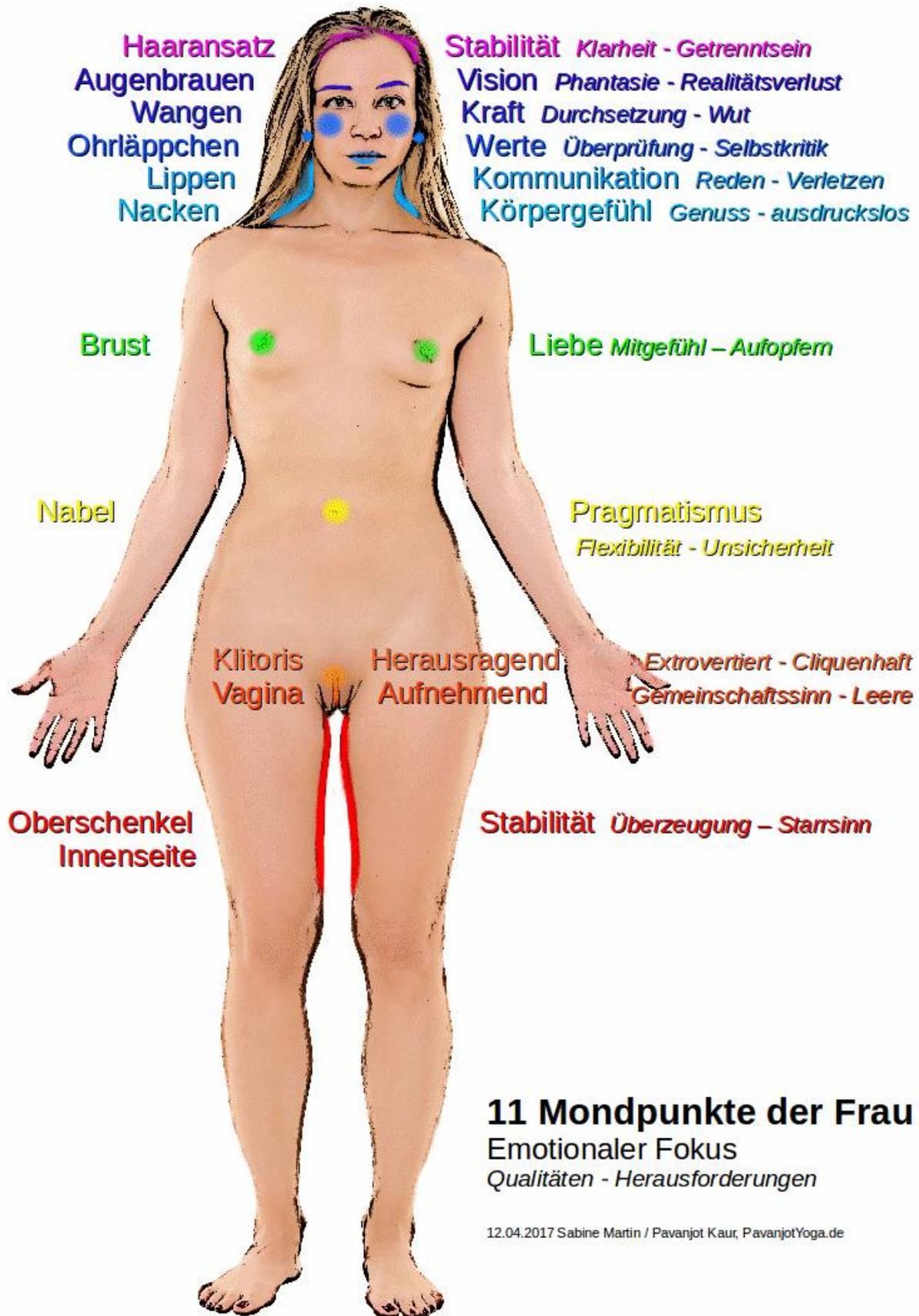
Die elf Mondpunkte der Frau haben sowohl einen Bezug zu den Körperregionen als auch zu den Chakren. Wie die Chakren können sie ausgeglichen oder unausgeglichen sein und so Qualitäten als auch Herausforderungen bergen. Kann die Frau diese nicht ausreichend ausleben, entsteht Leidensdruck in dem jeweils aktuellen Bereich.

Durch Beobachtung kann der individuelle Mondzyklus herausgefunden werden. Sich selbst im emotionalen Erleben zu beobachten, ist schwierig für eine Frau. Der Alltag ist oft zu vielfältig, um genügend Raum dafür zu lassen. Hilfreich ist es, wenn der Mann die Frau in ihrer Beobachtung unterstützt.

---

1 Der Mond steht dabei symbolisch für den stetigen Wandel und als Sinnbild für Weiblichkeit und Emotionalität. Die Sonne dagegen steht für Beständigkeit und Männlichkeit.

2 Der individuelle Mondzyklus ist von Geburt eines Mädchens festgelegt und bleibt das ganze Leben lang. Dies ist wahrscheinlich abhängig vom Menstruationszyklus. Das Yoga geht bei einer Yogini von einem regelmäßigen Zyklus von 28 Tagen aus und daher bisher Menstruationsschwankungen nicht berücksichtigt. Neue Erkenntnisse geben Hinweise darauf, dass der individuelle Mondzyklus einer Frau, sich den Schwankungen des Menstruationszyklus anpasst.



## 11 Mondpunkte der Frau

Emotionaler Fokus

Qualitäten - Herausforderungen

Der Bereich des Haaransatzes am oberen Ende des Stirnchakras (Intuition, Weisheit vs. Voreingenommenheit) liegt nahe des Scheitelchakras (Verbundenheit vs. Getrenntsein). Sonnenenergie fließt über die Haare ein und wirkt so ausgleichend. Er steht für Stabilität zwischen den Polen Klarheit und dem Gefühl von Getrenntsein.

Der Bereich der Augenbrauen auf Höhe des Stirnchakras steht für das Staunen und Vision zwischen den Polen Phantasie und Realitätsverlust. Hier ist es möglich, über die Grenzen hinaus zu blicken, das Ungesehene zu sehen und neue Wege finden. Diese Ideen müssen keinen Bezug zur Realität aufweisen und sollten in Bezug auf die Umsetzung solange warten, bis sie sich in einem anderen emotionalen Modus bewähren können.

Im Bereich des Kehlchakras (Kommunikation vs. Schüchternheit) liegen gleich mehrere emotionale Modi und weisen damit auf die große Gestaltungskraft der Frau hin. Im Bereich der Ohrläppchen liegt die Aufmerksamkeit. Eigenen Werte und die anderer kommen auf den Prüfstand und können auch zur Selbstkritik werden. Hier diskutiert Frau gerne über Grundsätzliches und stellt bisher Bewährtes in Frage. Im Bereich der Wangen liegen Hitze und Kraft in der Bandbreite zwischen Durchsetzungskraft und Wut. Die Lippen formen die Worte und stehen für Kommunikation. Sie möchten in dieser Phase benutzt werden. Frau möchte reden und Gedanken, die sie sonst lieber für sich behält, sind schneller als sonst ausgesprochen. Der Nacken als Schnittstelle zwischen Kopf und Körper ist einer der empfindlichsten Bereich des Körpers. Hier wird das Körpergefühl besonders bewusst und reicht von Genuss bis zur Ausdruckslosigkeit.

Die Brustwarzen sind über eine Bogenlinie miteinander verbunden und unterstützt das Herzchakra (Mitgefühl, Reflexion vs. Gefühllosigkeit, Selbstaufgabe). In diesem Modus ist das Gefühl der Liebe besonders ausgeprägt und reicht vom tiefen Mitgefühl bis zur Aufopferung.

Im Nabelpunkt, verbunden mit dem Nabelchakra (Tatkraft, Entschlossenheit vs. Energielosigkeit, Mutlosigkeit), ist der Pragmatismus im Fokus, der von Flexibilität im Umgang bis zur Unsicherheit reicht.

Dem Sakralchakra (Sexualität, Kreativität vs. Phantasielosigkeit, Lustlosigkeit) lassen sich zwei Mondpunkte zuordnen. Die Klitoris als hervorstechendes Organ strebt nach Stimulation. Extrovertiertheit möchte gelebt werden, kann aber auch in der Unterordnung in einer Clique untergehen. Die Vagina als aufnehmendes und umschließendes Organ steht für den Gemeinschaftssinn, der nicht ausgelebt im Gefühl von Leere mündet.

Die Innenseite der Oberschenkel als Teil der Beine lassen sich dem Wurzelchakra (Erdung, Vertrauen vs. Entwurzelung, Misstrauen) zuordnen. Hier geht es um emotionale Stabilität. Feste Überzeugungen und Starrsinn sind hier die beiden Pole.

## Kommunikation im Zusammenhang mit den emotionalen Modi der Frau

In der Kommunikation mit dem Mann kann die Frau die Qualitäten der Mondpunkte bewusst einsetzen. Abhängig von ihren eigenen Stärken eignen sich unterschiedliche Mondpunkte besonders gut für unterschiedliche Anlässe.

Für die meisten Frauen und die meisten Anlässe eignet sich der Mondpunkt des Haaransatzes mit seiner Klarheit besonders gut, um Dinge sachlich zu klären. Klar formulierte Wünsche und Erwartungen, helfen dem bemühten Mann, sie zu unterstützen und der Familie zu dienen. Allerdings kann nicht mit jeder Entscheidung gewartet werden, bis sie in dieser Phase ist. Zudem sollten Frauen in schwierigen Lebenslagen und Frauen mit Neigung zur Depression hier eher vorsichtig in der Kommunikation mit dem Partner sein. Die Sicht auf die derzeitige Situation erscheint in grellem Licht. Dies kann ein Gefühl der Ohnmacht mit sich bringen und eine Neigung zur Depression verstärken.

Der Mondpunkt der Augenbrauen eignet sich insbesondere für Frauen mit wenig Vorstellungsvermögen, zuviel Pragmatismus findet in dieser Phase einen Ausgleich. Oder wenn besonders komplexe Sachverhalte gelöst werden müssen, ist diese Phase für einen hilfreich. Frauen mit blühender Phantasie dürfen hier zurückhaltend sein und sich ihre Ideen besser aufschreiben, oder mit einer Freundin teilen, bevor sie ihren Partner allzu sehr verwirren.

Generelle Fragen z.B. zu Erziehung können im Mondpunkt der Ohrläppchen besonders gut erschlossen werden und in der gesamten Bandbreite der Zusammenhänge beleuchtet werden. Eine Frau, die insgesamt gerne reflektiert, wird dann vom Partner als besonders anstrengend empfunden. Frauen, die eher unkritisch sind, sind in dieser Phase nicht so leicht zu beeinflussen. Verunsicherte Frauen neigen hier zur Selbstkritik und sollten besser einen anderen Zeitpunkt für Diskussionen mit dem Partner wählen.

Hat eine Frau ihre Kraft in den Wangen ist sie besonders durchsetzungsstark. Statt zu diskutieren stellt sie Forderungen, die verbindliche Vereinbarungen suchen. Geduld fehlt, die Wangen werden schon mal rot und Wut kommt auf. Temperamentvolle Frauen sind da besser zurückhaltend in der Kommunikation, schüchterne Frauen dürfen hier aus sich herausgehen. In Phasen, in denen der Partner mehr an Selbstverwirklichung als an die Familie denkt, fällt es der Frau leicht ihn zur Mitarbeit auffordern.

Im Mondpunkt der Lippen redet Frau gerne und viel, der Inhalt wird schnell nebensächlich. Der Mund ist schneller als der Kopf. Ein guter Zeitpunkt, um mit einer Freundin zu reden, denn Männer sind schnell überfordert. Vorsicht ist nur geboten, wenn sich zuviel Unausgesprochenes angestaut hat. Geheimnisse und verletzende Worte kommen ihr schnell über die Lippen. Frauen, die eher still sind und wenig reden, können diese Phase sehr gut zur Kommunikation mit dem Partner nutzen, um die überfälligen Worte endlich über die Lippen zu bringen.

Ist der Nackenbereich aktiv, fühlt eine Frau besonders gut, was ihr Körper braucht, verbale Kommunikation ist zweitrangig. Sie kann ihren Kopf leichter als sonst abschalten und sinnliche

Stunden mit dem Partner fallen besonders leicht. Frauen, die in der Mutterrolle aufgehen, tendieren dazu, diese Zeit mit dem Kind auszuleben. Frauen, die die Mutterrolle sehr fordert, fühlen ihre Verausgabung stärker als sonst und die Sinnlichkeit stumpft ab. In beiden Fällen kann der Partner Entlastung schaffen, indem er sich verstärkt um das Kind kümmert, damit beide wieder mehr Zweisamkeit genießen können.

In Zeiten von Disharmonie zwischen Mann und Frau ist der Mondpunkt in den Brüsten hilfreich. Sie ist besonders empathisch, verwöhnt andere gerne und hat wenig Interesse sich zu streiten. Sehr willensstarke Frauen zeigen Verständnis für den Partner, vor allem, wenn er von der Arbeit und dem Familienleben erschöpft ist und Ruhe braucht, damit er wieder Kraft tanken kann. Frauen mit der Neigung zur Aufopferung verausgaben sich schnell und grenzen sich noch weniger ab. Sie neigen dazu, die Mutterrolle für ihn zu übernehmen. Besser ist, sie sorgen für sich selbst, damit ihnen ihre Rolle als gleichberechtigte Partnerin nicht verloren geht.

Wenn der Nabelpunkt sich öffnet, sorgt er mit seinem Pragmatismus für einen adäquaten Umgang mit Situationen. Rigide Frauen werden flexibel und können andere Meinungen zulassen. Unsichere Frauen ziehen sich besser zurück, um sich nicht völlig zu verlieren.

Die herausragende Qualität im Mondpunkt der Klitoris ist in der Kommunikation günstig für Situationen, die lieber unter den Tisch gekehrt werden. Eine verstärkte Aufmerksamkeit für in den Hintergrund Geratenes, schafft Bewusstsein und bringt Licht ins Dunkel. Auch sonst denkt und verhält die Frau sich extrovertiert, sie möchte gesehen werden und sich unternehmungslustig. Eine gute Zeit für gemeinsame Aktivitäten, die das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Frauen, die gerne auffallen, haben in dieser Phase wenig Sinn dafür, ihrem Partner Aufmerksamkeit zu schenken. Wird es zuviel, zieht er sich genervt zurück. Frauen dagegen, die zurückhaltend sind, treten nun in Erscheinung und können seine Aufmerksamkeit genießen.

Die aufnehmende Energie der Vagina ist nützlich, wenn Entscheidungen getroffen werden müssen, die alle betreffen. Das gemeinsame Wohl ist dem des einzelnen übergeordnet. Ist zuwenig Gemeinsamkeit da oder hat der Partner sich aus Erschöpfung oder anderen Gründen zurück gezogen, entsteht das Gefühl innerer Leere. Sie ist nicht ausgefüllt. Partner von Frauen, die völlig in der Familie aufgehen und emotional zu wenig eigenständig sind, dürfen sich und den Rest der Familie in dieser Zeit von ihr fern halten. So unterstützt er sie dabei für sich klären, was sie außer der Familie als erfüllend erlebt.

Stabilität in sich selbst findet die Frau im Mondpunkt der Innenseite der Oberschenkel. In Diskussionen bleibt sie bei ihren Grundüberzeugungen, im festen Vertrauen auf ihre Gültigkeit für sich selbst. Unsichere Frauen profitieren hiervon und lassen sich nicht so leicht in ihrem Standpunkt vom Partner umwerfen. Rigide Frauen verfallen schnell in Starrsinn und bringen Kommunikation zum Erliegen. Für sie und für ihn ist es besser einen anderen Zeitpunkt abzuwarten.

## **Perspektive und Unterstützung mit yogischen Techniken**

Die Vielseitigkeit ihrer emotionalen Modi macht das Zusammenleben für ihn spannend. Es lohnt sich für beide Partner, ihren Mondzyklus zu kennen. Die Frau ist nicht länger unberechenbar, sondern von inspirierender Natur. Ihre elf emotionalen Modi werden zu Qualitäten und sind im kommunikativen Austausch für den produktiven Umgang mit Veränderungen nutzbar.

Je gelassener beide sind, desto leichter gelingt dies. Gerade Frauen fällt das Entspannen in Zeiten großer Veränderung schwer. Die Techniken des Yoga geben hierbei Unterstützung.

Das Yoga empfiehlt der Frau, zweimal am Tag vollständig für elf Minuten zu entspannen, in Ruhe und am besten in Rückenlage. Das Drüsensystem, das entlang der Chakren verläuft und das emotionale Erleben bestimmt, braucht elf Minuten, um sich auszugleichen.

Die Kirtan Kriya in Kinnlage balanciert alle Mondpunkte sanft aus. Sie ist als Abendmeditation vor dem Schlafen gehen geeignet und hat einen guten Effekt bei 11 Minuten Übungsdauer über 40 Tage.