



# Mädchen (Jungfrau) Archetyp

*„Die junge, unabhängige Frau“*

Dieser Archetyp ist auch zutiefst mit unserem magischen 'Inneren Kind' verbunden.

**Zyklusphase:** Phase vor dem Eisprung

**Mondphase:** zunehmender Mond

**Jahreszeit:** Frühling

**Göttinnen:** Artemis, Jungfrau Maria

**Kristall:** Perle



\*Photo Header: by Marcela Macias

## Was geschieht in dieser Zyklusphase im Körper?

Der Mädchen oder Jungfrau Archetyp repräsentiert die Phase vom Ende der Menstruation bis kurz vorm Eisprung.

Mit Beginn eines neuen Zyklus reifen zunächst mehrere Eibläschen (Follikel) in einem der beiden Eierstöcke heran (doch nur das am weitesten entwickelte Eibläschen platzt und gibt eine befruchtungsfähige Eizelle frei). In der Wand der wachsenden Eibläschen wird das Hormon Östrogen gebildet. Das Östrogen nimmt zu, je größer die Eibläschen werden und wird in die Blutbahn abgegeben. Das bewirkt, dass die Gebärmutterschleimhaut sich wieder neu aufbaut. Auch auf die Brüste wirkt sich das stimulierend aus. Ausserdem verflüssigt sich dadurch der Zervixschleim und nimmt zu. Der Körper bereitet sich auf eine eventuelle Schwangerschaft vor.

## Sexueller Ausdruck

Die Sexualität des Mädchens ist unabhängig und hat einzig und allein den Zweck, Spaß zu machen und sich gut anzufühlen.

Unsere Sexualität ist in dieser Phase oft sehr extrovertiert, nach außen gerichtet, zielgerichtet. Wie bei einem Mädchen ist unsere sexuelle Energie in dieser Phase noch frisch, unverbraucht und hat etwas Spielerisches: Spaß haben steht im Vordergrund. In dieser Zeit lieben wir das Flirten und das direkte Verführen!

Die (sexuelle) Energie des jungen Mädchens ist dynamisch und verspielt. Sie ist authentisch in ihrem Ausdruck. Sie steht zu sich und weiß, was sie will und wie sie es will. Und sie hat die Kraft, sich durchzusetzen.

## Geschenke des Mädchen Archetyps

Das **Mädchen** oder die Jungfrau sowie auch der **zunehmende Mond** bringen die dynamische, **aktive, nach außen gerichtete**, inspirierende Energie des Neubeginns mit sich: Nichts ist unerreichbar, nichts zuviel – alles ist möglich!

Stell dir die **Kraft des Frühlings** vor, wo die neuen Keime und Knospen aus dem Boden sprießen und sich ihren Weg ins Licht und in die Sonne suchen. Sie sind nicht

aufzuhalten, bahnen sich ihren Weg durch den Schnee und durch Risse in geteerten Straßen. Die Lebenskraft des Neuen überwindet alle Hindernisse und findet seinen Weg!

Das ist die Kraft der **Regeneration, der Erneuerung und der Wiedergeburt!**

**Die folgenden Eigenschaften werden dem Mädchen Archetyp zugeordnet:**

Neubeginn  
Selbstvertrauen  
Optimismus und Begeisterungsfähigkeit  
gesellig, kommunikativ  
lern- und wissbegierig  
entschlossen  
dynamisch  
zielorientiert  
unabhängig  
lebendig  
wild, ungestüm – die Welt gehört mir!  
selbstbewusst  
leidenschaftlich  
idealistisch  
keine Angst vor Veränderung  
Vitalität, körperliche Kraft, Stärke  
Bewegung, Aktion  
Wachstum  
Ehrgeiz, Willenskraft  
klarer Geist und Verstand  
spirituelle Ideale  
Umsetzungskraft  
bessere Konzentration  
Fokus / Ausrichtung  
Beginn neuer Projekte  
Frische, Unverbrauchtheit, Reinheit  
Enthusiasmus, Verspieltheit  
Spaß und Lebensfreude  
Unabhängigkeit, Freiheit, Abenteuerlust



## Wobei hilft uns der Mädchen Archetyp?

In der Mädchenphase (bei zunehmendem Mond, im Frühling) steht uns die Kraft des Neubeginns zur Verfügung:



### Diese Kraft hilft uns dabei

- zu analysieren, zu planen und zu fokussieren
- uns zu konzentrieren und klar zu denken
- Prioritäten zu setzen
- für die Zukunft zu planen
- neue Projekte zu beginnen
- Struktur ins Chaos zu bringen
- aktiv zu werden in jeder Form
- gesellig zu sein und andere Menschen zu treffen
- körperlich aktiv zu werden (Sport, Tanz, Bewegung etc)
- für unsere Herzensträume und Ziele zu gehen
- Spaß und Freude zu haben
- uns auf uns selbst zu konzentrieren
- uns selbst zu entdecken und zu erforschen

## Wunden des Mädchen Archetyps

Das Mädchen symbolisiert auch Zartheit, Unschuld, Verletzlichkeit und Hingabe. Dieser Aspekt des Weiblichen hat vollstes Vertrauen in die Liebe, verschenkt sich voll und ganz und ist total offen.

Die körperliche Entsprechung der Mädchenenergie finden wir in den Yonilippen und der Klitoris. Es besteht auch ein Zusammenhang mit der Thymusdrüse, die der Wächter für unsere sexuelle Unschuld, Verspieltheit und Freude ist und uns eine kindliche Energie, Vitalität und Begeisterungsfähigkeit verleiht. Die Thymusdrüse ist ein Portal in das Herz des Schoßraums.

Wir Frauen halten an diesem Ort Gefühle von Verrat, Grenzüberschreitungen und 'betrogen worden sein' und die tiefe Trauer darüber fest. Hier sitzt auch die Angst davor, das Leben wieder in uns hineinzulassen und ebenso die Unfähigkeit zu

empfangen.

Wenn wir damit beginnen, diese tiefe Wunde in uns zu heilen und der Lebenskraft (Shakti) wieder erlauben durch uns zu fließen, werden wir mit dieser tiefen Angst vor dem sich Öffnen und Empfangen des Lebens und der Liebe konfrontiert. Es klingt verrückt, aber wir haben tatsächlich Angst davor, das zu empfangen, was wir uns am meisten wünschen!

### Hauptwunden des Mädchens:

- Verrat, Betrug
- Nichtachtung ihrer Grenzen

### Folgen:

- Misstrauen
- Ängste (auch Angst vorm Leben)
- Taubheit
- überdiszipliniert
- kontrollierend
- verurteilend
- zynisch
- gepanzertes Herz
- Enttäuschung
- Verbitterung
- Hoffnungslosigkeit
- Scham
- Erschöpfung
- Intellekt wird überbetont
- das Gefühl, festzustecken
- usw.

### Schattenseiten des Mädchen Archetyps

Wenn wir die Bedürfnisse des Mädchens in uns unterdrücken oder uns zu stark mit ihren Bedürfnissen identifizieren, dann geraten wir außer Balance.

### **Unterdrücken der Mädchenenergie:**

Wenn wir das Mädchen in uns unterdrücken, sind wir unfähig, für unsere Bedürfnisse einzustehen, versuchen ständig es anderen Recht zu machen und nehmen uns zurück, was Bitterkeit, Frustration sowie Eifersucht und Neid auf andere verursacht, die für sich eintreten, sich ihre Herzenswünsche erfüllen und erfolgreich sind.

### **Überbetonung der Mädchenenergie:**

Wenn wir uns zu stark mit den Bedürfnissen des Mädchens identifizieren, dann geraten wir ebenfalls außer Balance, weil wir uns zu wichtig nehmen. Wir werden rigoros, gehen mit Ellenbogen durchs Leben und wollen stets unsere Wünsche erfüllt haben, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer.

### **Sexuelle Schattenseite:**

Der sexuelle Schatten der Mädchenenergie ist die unreife Verführerin, die reizt und lockt, aber große Angst hat, sich wirklich tief einzulassen und sich komplett hinzugeben. Frauen, die diesen sexuellen Schatten leben, verlassen sich auf oberflächliche Schönheit, lassen Männer zappeln und suchen ständig nach Bestätigung und Aufmerksamkeit. Dabei können sie eine große Grausamkeit entwickeln und sich sehr widersprüchlich verhalten und jeglicher Bindung aus dem Weg gehen.

Egal, ob du diesen Schatten selbst verkörperst oder ob er dir in Form von unverbindlichen Männern begegnet: Er zeigt dir, dass dein Herz noch zu ist, Angst hat und du dich schützen willst. Sei sanft und freundlich mit dir selbst. Du kannst nichts erzwingen.

Es braucht deine Hingabe, dein Vertrauen und dein JA dafür, alle Gefühle anzuerkennen und zu fühlen. Erlaube dem Leben wieder durch dich zu fließen, trotz aller negativer und schmerzvoller Erfahrungen, die du gemacht hast und die dich verschlossen haben. Das wir dein Herz wieder öffnen.



### **Anregungen zum Erforschen des Mädchen Archetyps**

Du weißt inzwischen, dass das Mädchen Verspieltheit liebt. Also erlaube dir, neugierig, offen und verspielt zu erforschen, was es mit dem Mädchen Archetyp auf sich hat. Hier sind einige Anregungen für dich:

- Welche **Blütenessenz** ruft dich und möchte dich in deiner Mädchenenergie unterstützen?
- Welches **ätherische Öl** weckt dein inneres Mädchen und bringt es zum Erblühen?
- Welcher **Kristall** meldet sich und will dich unterstützen? Ist es die Perle oder ein anderer Kristall?
- Experimentiere mit **Klang**: Töne oder summe in deine Yonilippen, den Yoni-Eingang und die Klitoris hinein bzw. hinunter, so dass diese Körperstellen anfangen zu vibrieren und die Mädchenenergie, die dort lebt, erweckt und aktiviert wird.
- **Tanze** das Mädchen in dir: Stelle dir Musik zusammen, die sie inspiriert und bewege dich dazu frei und leicht wie ein Vogel!

## Fragen zum Mädchen Archetyp

- Was hast du als Kind und als junges Mädchen erlebt?
- Was konntest du in dieser Zeit leben und was nicht?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Welche Wunden kannst du in deinem jetzigen Leben erkennen?
- Welche Schatten hast du verkörpert oder bist ihnen begegnet?
- Welche Geschenke des Mädchens verkörperst du bereits?
- Welchen Energien hast du Einlass gewährt?
- Waren da Energien dabei, die nur etwas von dir nehmen wollten?
- Wer hat deine Grenzen nicht respektiert, dich nicht geachtet?
- Wurdest du rauh oder unachtsam berührt?
- Fühlst du Scham in Bezug auf deine Sexualität?
- Erlaubst du dir sexuelles Vergnügen bzw. eine unschuldige Art, dich sexuell zu erkunden?
- Wie kannst du dich mehr für das Leben öffnen, dich tiefer hingeben?
- Was genau hindert dich daran? Wovor hast du Angst?
- Wie hältst du dich zurück, um dich zu schützen?
- Wovon träumst du? Was sind deine Herzenswünsche?
- Welche Handlungen bringen dich diesen Wünschen näher?
- Welche Magie erwartet dich, wenn du das tust? Wie fühlt sich das an?



Wir wünschen dir viel Freude beim Erforschen und Spielen mit dem Mädchen Archetyp!

Von Herz zu Herz,

*Ulrike & Alexandra*