

Unsere Reise beginnt

Genau so, wie das Jahr mit dem Frühling beginnt, der Jahreszeit in der die Lebenskraft wieder in uns erwacht, so begann auch unser Leben als Kind, als Mädchen.

Unabhängig davon lebt die Mädchenenergie in **jeder Frau**, egal wie jung oder alt sie ist. Es ist eine Energie, die uns in jedem Moment unseres Lebens zur Verfügung steht. Diese Energie erlebt die Erde im Frühling, der Mond wenn er zunimmt, wenn wir noch eine Menstruationsblutung haben, ist sie mit der ersten Zyklusphase in uns aktiviert, in der Zeit nach der Blutung.

Vielleicht hast du dich schon viel mit deinem Zyklus und deiner Menstruation beschäftigt, vielleicht ist dies auch ganz neu für dich. Es spielt keine Rolle. Hier an diesem Punkt ist es wichtig für dich zu wissen, dass du in deinem Leben viele Male deinen Menstruationszyklus durchlaufen bist. Viele Jahre hast du geblutet, die Schleimhaut wieder aufgebaut, eine Eizelle springen lassen, die Schleimhaut wieder sterben lassen und dein Blut der Erde zurück gegeben.

Egal, ob du diese Menstruationszyklen bewusst oder unbewusst durchlaufen hast: Auch wenn du nicht mehr blutest, **bleibst du ein zyklisches Wesen**. Dieser Zyklus ist dein Schöpferinnenzyklus, mit diesen Energien erschaffst du neues Leben – wenn ein Kind in dir heranwächst, oder auch andere Projekte. Deine gesamte Realität, alles was in deinem Leben ist und dein Erleben stammt aus deinem Schoß-Zentrum. Deshalb ist es so wichtig, dieses Zentrum kennen zu lernen, um das zu manifestieren, was wir uns im Leben wirklich wünschen und die Kräfte der Schöpfung mit einzubeziehen.

All diese Erfahrungen von unzähligen Zyklen, die du durchlaufen hast, sind in dir gespeichert. Das ist deine Lebensweisheit, jenseits des mentalen Wissens, die du erworben hast. Und JETZT in der Lebensphase, in die du jetzt eintauchst oder schon mitten drin surfst, nämlich in den Wechseljahren, ist es die Zeit, in der du dieses Wissen weiter geben sollst. Denn das ist deine Lebensaufgabe: Deine Weisheit und Erfahrung weiter zu geben.

In der ersten Woche reisen wir nun mit dem Mädchen Archetyp. Es ist ein Erwecken dieser Kraft in dir, ein Bewusstmachen. Aber auch eine Rückschau auf dein Leben, in deine Kindheit bzw. Mädchen Phase deines Lebens.

Was hast du gelebt und wie lebendig ist dein inneres Mädchen in dir?

Welche Kraft von ihr verkörperst du schon und wo hältst du dich zurück und warum?

Der Mädchen (Jungfrau) Archetyp

„Die junge, unabhängige Frau“

Dieser Archetyp ist zutiefst mit deinem magischen 'Inneren Kind' verbunden.

Zyklusphase:	Phase vor dem Eisprung
Mondphase:	zunehmender Mond
Jahreszeit:	Frühling
Göttinnen:	Artemis, Jungfrau Maria
Kristall:	Perle



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 Gebärmutter Schleimhaut 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!** Und sie lebt in dir und steht dir in der Wechselzeit und danach jederzeit zur Verfügung.

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
usw.



Wobei hilft uns der Mädchen Archetyp?

Mit der Mädchenkraft 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 einstehen, 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?
- Wie viel Raum hat dein Inneres Mädchen im Moment in deinem Leben? Sei ehrlich!
- Wie würde es sich anfühlen, wenn sie mehr Raum hätte und welche Ängste bringt es in dir hoch?
- Was sind deine ersten Schritte, damit sie wieder lebendig werden kann und dein Leben sich mit mehr Freude, Leichtigkeit und Freiheit erfüllt?



Ich wünsche dir viel Freude beim Erforschen und Spielen mit dem Mädchen Archetyp!

Herzensgrüße, Alexandra