



Die Jungfrau

In der Jungfrau begegnen wir nun dem ersten Blutritus, der Menarche. Mit ihr erfahren wir Frauen den Wandel vom Mädchen zur Frau. Es ist ein zaghaftes Herantasten ans Erwachsenwerden. Der Mond der Jungfrau ist der zunehmende Halbmond, wie er dieser Tage grad am Himmel steht, im absoluten Gleichgewicht zwischen hell und dunkel. Das Fest der Jungfrau ist Ostara, auch hier die Harmonie und Balance der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche. Es ist ein Fest des Gleichgewichts und der Fruchtbarkeit. Die Erde nährt den Samen in ihrem Bauch, damit er heranwachsen kann. Die Jungfrau spiegelt genau diese Eigenschaften wider: Sie ist Halb Kind, halb Frau und doch ab dem Zeitpunkt ihrer ersten Mondzeit fähig, ein Kind in sich heranwachsen zu lassen.

Im Mondblut der Jungfrau fließt das Potential der Erneuerung, der Reinigung und des Loslassens. Das Loslassen der Kindheit ist ein besonderer Aspekt dieses Archetyps. Wenn Du jetzt an Deine eigenen Kinder denkst, oder Kinder in deinem Umfeld, wirst Du sicherlich finden, dass dies ein viel zu früher Zeitpunkt ist, um erwachsen zu werden. Schließlich setzt die Blutung bei vielen Mädchen bereits mit 9 oder 10 ein, bei anderen etwas später. Doch dies war tatsächlich schon immer so und ist kein neues Phänomen der heutigen Zeit. Unsere Vorfahren hatten eine viel kürzere Lebenserwartung. Da war es ganz normal, dass eine Frau mit 16 oder 17 Jahren ihr erstes Kind erwartete.

Und nun denke mal zurück, an Deine eigene erste Blutung. Hast Du damals in diesem gewissen Alter nicht auch schon diese kleine Erwachsene in Dir gespürt? Das „Fräulein“, das gerne ein bisschen mehr Verantwortung übertragen bekommen wollte? Das Weiß der Unschuld, des Mädchens verschmilzt mit der Menarche mit dem Rot der Leidenschaft, die langsam erwacht zu einem wunderschönen zarten Rosa.

Die Jungfrau verkörpert die kindliche Fröhlichkeit und Neugierde genauso, wie die Lust aufs Leben und dem leisen Ruf nach Unabhängigkeit. Die rebellische Teenagerin ist hier das beste Beispiel. Tagsüber erprobt sie ihre Grenzen und die der Eltern, abends sehnt sie sich nach einer zärtlichen Umarmung und einem Gutenachtkuss. Dies auch als Zeichen elterlichen Liebe, die da ist trotz der anstrengenden Rebellion ihrer Tochter.

Leider verlieren jung Mädchen heutzutage sehr früh ihr persönliches Ich, ihre ungestellte, unbeeinflusste Natürlichkeit. Durch alle möglichen Medien wird ihnen ein Idealbild vermittelt, dem sie anscheinend entsprechen sollen. Die Zeit der Veränderung wird oftmals durch soziale Medien, Zeitschriften oder das Fernsehen viel zu früh hervorgerufen, sodass die eigentliche Verwandlung durch das Blutmysterium der Menarche komplett in den Hintergrund driftet.

Umso wichtiger ist die Wertschätzung des ersten Mondblutes. Dieses Ritual kann ein völlig anderes und neues Bewusstsein in einem Mädchen erwecken. Und wir erwachsenen Frauen, dürfen unseren Töchtern, Nichten und anderen Mädchen diese Ehre erweisen. Ja, sie sind noch jung, doch es ist genau der richtige Zeitpunkt, um die Geheimnisse der Weiblichkeit zu erfahren. Vertrauen wir ihren Körpern. In früheren Zeiten und heute noch bei vielen Urvölkern, ist das Initiationsritual der



Menarche eins der wichtigsten Feste im Leben einer Frau. Hier entwickelt sich ihr Bewusstsein für ihren Körper, ihre Fruchtbarkeit und ihre heilige Sexualität.

Wie war es bei Deiner ersten Mondblutung? Welchen Zugang hast Du zu Deiner Mondzeit? Wie lange hast Du gebraucht, um sie als Teil eines Zyklus anzusehen? Würdest Du Dir nicht wünschen, dass junge Frauen dieses Bewusstsein als normal erfahren dürfen? Ohne Ekel, ohne Scham, sondern voller Ehrfurcht und dem Wissen, dass die Blutung etwas sehr Heiliges ist.

Im weiblichen Zyklus spiegelt die Zeit der Follikelphase den Abschnitt der Unschuldigen / des Mädchens wider: Die Tochter, die Jungfrau und die Blutsschwester / Weggefährtin. Sie bietet uns die Möglichkeit Einsichten, die wir in der Phase der alten Weisen bekommen haben, umzusetzen. Es ist und bleibt ein ständiger Kreislauf. Der neue Zyklus bringt nach der Menstruation neue Hoffnung und Energie mit sich, das Alte kann abgeschlossen werden. Eine innere Stärke und Vertrauen ins Leben macht sich breit. Nach der der Blutung fühlen wir uns wieder frisch, jung und dynamisch.

So wie der Frühling in unserem Menstruationszyklus einzieht, so begrüßt er uns die Tage mit schönstem Sonnenschein. Frühlingsgefühle werden geweckt und jeder fühlt wie die Müdigkeit und Trägheit des Winters von Tag zu Tag weniger wird. Während der Menstruation, dem inneren Winter, ziehen sich die meisten Frauen eher zurück, während sie in ihrem Frühling wieder ins Außen gehen, flirten und mit ihren Reizen spielen. Auch das lässt sich auf die vier Jahreszeiten übertragen. Vor allem ist der sexuelle Akt sehr spielerisch und voller Leichtigkeit, insbesondere bei Paaren im gebärfähigen Alter. Die einen brauchen keine Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft zu haben, bei den Anderen ist der Druck der Befruchtung noch nicht da. Eine Zeit die absolut im Sinne von Spaß und Freude am Leben steht.

In der Phase der Jungfrau sind wir trotzdem sehr klar bei Verstand und reich an Kreativität. Es ist die beste Zeit, Ideen für neue Projekte zu sammeln - Brainstorming. Der Enthusiasmus, der uns dabei packt, hilft uns diese Projekte, trotz aller Widrigkeiten auf den Weg zu bringen.

In der Energie der Jungfrau wirst Du wahrscheinlich den Wunsch verspüren, Dich bunt und farbenfroh anzuziehen. Du magst Deinen Körper, er fühlt sich schlanker und praller an. Oft greifen wir dann auch zu figurbetonter Kleidung und weniger zum grauen Schlabberlook. Auch weiße Spitzenunterwäsche kann ein Teil dieser unschuldigen Sexualität sein (nicht nur für Männeraugen, auch für uns selbst), die nicht gierig, sondern neugierig ist.

Außerdem ist es eine Zeit, in der wir gern unser Umfeld genauer unter die Lupe nehmen. Beziehungen werden geprüft, der Kleiderschrank ausgemistet und die Küche glänzend geputzt. Auch ein innerer Frühlingsputz schadet nicht. Du bist in der Lage Prioritäten zu setzen und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und Du kannst in dieser Phase Erkenntnisse aus der Phase der alten Weisen miteinfließen lassen. So baust Du Zyklus um Zyklus eine stärkere und sicherere Basis.



Die Jungfrau und ihre Medizin

Heilsteine

Mondstein - Das sanfte, geheimnisvolle Schimmern dieses Steins verbindet uns mit der empfindsamen, empfänglichen und traumhaften Seite unseres Wesens. Dieser Stein befreit unsere Weiblichkeit auf allen Ebenen. Er trägt die Kraft des Mondes in sich und wirkt dadurch harmonisierend auf den weiblichen Zyklus. Lymphsystem, Hormone und Gefühle werden stimuliert und positiv beeinflusst. Er löst Blockaden im weiblichen System aller Art. Seien es Störungen der Menstruation, Empfängnis oder Milchbildung, oder Hemmungen im Bereich der Intuition und Kreativität. Der Mondstein ist ein Muss für jede Frau.

Rosenquarz - Das sanfte Rosa des Rosenquarzes ist wie eine liebevolle Berührung, die uns aufatmen und vertrauen lässt, eine zärtliche Umarmung, die unser Herz wie öffnet. Im Schutz des Rosenquarzes dürfen Wunden des Herzens, die uns im Laufe des Lebens durch Ablehnung oder Unachtsamkeit anderer Menschen zugefügt wurden, versöhnt und geheilt werden. Lebensfreude, Liebe und Selbstwertschätzung werden wieder fließen. Dieser Stein lehrt uns, dass wir das Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung in unserem Innern finden. Vielleicht tief verborgen, wirst Du mit ihm DEINER Liebe und Zärtlichkeit neu begegnen. So wirst Du lernen Dir selbst und anderen zu vergeben, um Dich von jensten Erwartungen befreien zu können. Die Schönheit des Lebens, der Schöpfung und Deines Seins wird Dir bewusst werden. Du darfst all die positive Energie in Dir einziehen lassen.

Der Rosenquarz erlaubt Deiner kindlichen Seele sich zu entfalten. Er belebt unsere Phantasie und ein Glücksgefühl, umgeben von Liebe und Sanftheit steigt in uns auf. Die beruhigende Wirkung auf das Herz lindert psychosomatische Herzerkrankungen, die auf emotionale Verletzungen zurückzuführen sind. Eine lange Rosenquarzkette oder ein Anhänger auf dem Herzchakra getragen bringt diese Energien wieder in Fluss. Auch Narben und Verhärtungen werden durch eine Massage mit einem Trommelstein erweicht und gelöst.

Ätherische Öle

Rose damascena - wirkt auf unseren Zyklus ausgleichend und menstruationsregulierend. Es kann bei Monatsbeschwerden, aber auch Gebärmuttererkrankungen sehr hilfreich sein und schmerzlindernd wirken. Rosenöl ist leicht aphrodisierend und stellt eine warme, weiche Atmosphäre her, in der Milde und Verständnis gedeihen können. Das Herz kann sich öffnen, für andere, aber auch für sich selbst.



Pflanzenbotschaft: „Liebe über alle Grenzen hinaus!“

Heilpflanzen

Beifuß ist die Pflanze der Mondgöttin Artemis und eine der wichtigsten Frauenkräuter um uns herum. Beifußkraut ist eine alte Schamanenpflanze und zu ihrem Wesen gehören die Themen Öffnung und Reinigung. Sie öffnet alle Ausscheidungswege, weshalb sie früher schon zum Austreiben von Krankheitsgeistern verwendet wurde. Wir Frauen schätzen sie für ihre Wärme, die sie in Gebärmutter und Füße bringt und weil sie das Menstruationsblut fließen lässt. Sie verbindet uns auf eine ungewöhnliche Weise mit unserer Weiblichkeit.

Vorsicht bei Allergikerinnen!

Frauenmantel verbindet uns mit der Göttin in uns, der eigenen Schöpferkraft und Intuition. Diese besondere Heilpflanze wird der Venus und der Muttergottes zugeordnet, welche beide über die Gebärmutter herrschen, in welcher unsere Urkräfte sitzen. Sie gilt als Alchemistin unter den Frauenkräutern und hat auf fast alle Frauenleiden einen positiven Einfluss. In der Follikelphase (Woche 1 und 2) fördert sie den Eisprung, während sie in der Lutealphase (Woche 3 und 4) das Gelbkörperhormon reguliert, Stimmungsschwankungen ausgleicht und Regelschmerzen vorbeugt.

Gänsefingerkraut gehört zu den Rosengewächsen, die der Venus und so auch der Gebärmutter zugeordnet werden. Seine gefiederten Blätter deuten aus Sicht der Signaturenlehre auf die Verbindung zu rhythmischen Prozessen hin, wie dem Menstruationszyklus. Die silbrigweiße Behaarung zeigt die Zugehörigkeit zum Mond, die gelben Blüten zur Sonne. Diese Heilpflanze spendet Gelassenheit, wirkt krampflösend und einem übermäßigem Feuchtigkeitsverlust entgegen. Sogar hormonbedingte Migräne wird gelindert. Es kann akut und Kur mäßig über drei Monate eingesetzt werden. Es eignet sich zudem für warme Umschläge.

Schafgarbe ist ein Allheilkraut, ähnlich wie die Kamille, welche sogar das gleiche ätherische Öl (Azulen) beinhaltet. Sie wirkt entzündungshemmend, antiseptisch, blutstillend, anregend, krampflösend, blähungswidrig verdauungsfördernd, harntreibend und menstruationsregulierend. Ein Frauenkraut schlechthin. Über die Signaturenlehre wird die Schafgarbe durch ihre vielen weißen Blüten dem Mond zugeordnet, der wiederum mit dem Weiblichen in Verbindung steht. Die Beziehung zu den fein verzweigten Blutgefäßen und Nerven erkennt man an den stark fiederspaltigen Blättern. Und das durch Azulen blaugefärbte ätherische Öl weist auf eine kühlende



und entzündungshemmende Eigenschaft hin. Den übersäuerten Boden, auf dem die Schafgarbe oft wächst, vermag sie sogar zu reinigen und zu regenerieren, was sie auch bei uns Menschen schafft. Sie wirkt reinigend auf unser Blut und den Darm, befreit so den Körper von Säuren und bakteriellen Toxinen und stellt geschädigte Schleimhäute z. B. in Mund, Darm und Urogenitaltrakt wieder her.

Die Schafgarbe wirkt regulierend auf die Menstruation, d. h. sie kann die Zykluslänge günstig beeinflussen, normalisiert die Blutungsstärke, Konsistenz und hilft gegen Zwischenblutungen. Außerdem lindert sie Unterleibsschmerzen und Bauchkrämpfe. Besonders in der Pubertät, nach absetzen der Pille oder in den Wechseljahren haben viele Frauen mit diesen Beschwerden zu kämpfen. Da sie auch die Schleimhäute saniert, kannst Du die Schafgarbe auch bei zu starkem weißem Ausfluss anwenden (nicht zu verwechseln mit Zyklusabhängigem Zervixschleim), gereizter Vaginalschleimhaut und bei Anfälligkeit für Scheidenpilz. Innerlich und äußerlich als Sitzbad. Sie heilt nicht nur die körperlichen Leiden nach einer Geburt, Fehlgeburt oder Abtreibung, sondern unterstützt auch auf seelischer Ebene den Prozess zu verarbeiten. Vor allem bei Gebärmutterblutungen aller Art, sollte an die Schafgarbe gedacht werden.

Die Jungfrau und ihre Göttin

Ostara bringt uns die Sonne aus dem Osten – sie bringt uns Licht, Wärme – und Leben. Ostara bedeutet in etwa Zeugung der Erde im Frühling. Sie ist ein Symbol für die Kraft der wieder erwachenden Natur. Mit der Frühlingsgöttin beginnt auch das Wasser in dem aufgetauten Boden wieder zu fließen und verheißt Wachstum und Fruchtbarkeit für die Felder.

Mit ihren Schlüsseln, den Schlüsselblumen, öffnet sie dem Frühling das Tor. Die Vögel singen wieder, ihre Eier sind die Quelle allen Lebens und Symbol für neue Lebenskraft. Hasen sind die Lieblingstiere der Göttin, auch sie sind ein Ausbund an Fruchtbarkeit und mit ein bisschen Fantasie zu dieser Jahreszeit sogar in den Flecken des Mondes zu erkennen. Weil dann immer öfter Hasen und Eier im gleichen Atemzug genannt wurden, war es irgendwann der Osterhase, der die Eier brachte.

Dass Ostara einmal eine bedeutende Göttin war, erkennt man an vielen Ortsnamen: Österreich ist das Reich der Ostara. Viele andere Orte beginnen mit der Wortsilbe Ost-, wie Osterode, Osterburg oder Osterburken. In Osterode im Harz erzählt man sich eine Geschichte, in der sich Ostara vor langer Zeit einem armen Leineweber zeigte. Der war am Sonnabend vor Ostern schon ganz früh bei Sonnenaufgang auf den Beinen und sah, wie sich eine schneeweiße wunderschöne Frau im Wasser des Flusses wusch. Sie trug einen großen Bund Schlüssel am Gürtel. Er zog ehrerbietig seinen Hut, begrüßte und fragte, warum sie schon so früh aufgestanden sei und sich in diesem Wasser wasche. „Das pfleg ich jeden Ostermorgen vor Sonnenaufgang zu tun“, antwortete sie, „davon bleib ich immer schön und jung.“ Sie trug eine prächtige weiße Lilie an der Brust, so schön wie der Leineweber



noch nie eine gesehen hatte. Er wusste, dass um Ostern noch keine Lilien wachsen und meinte, dass sie wohl einen ganz besonderen Garten haben müsse. Die schöne Frau lud ihn ein, sie zu begleiten, sie wollte ihm eine von ihren Lilien schenken.

In dem Steinhauften einer Burgruine standen sie vor einer eisernen Tür, die der Leineweber noch nie zuvor gesehen hatte. Genau dort blühten inmitten eines grünen Fleckchens drei weiße Lilien. Eine davon brach die Jungfrau ab, schenkte sie dem jungen Mann und bat ihn, sie mit nach Hause zu nehmen und gut zu verwahren. Der Leineweber bedankte sich herzlich und steckte die Lilie an seinen Hut. Als er wieder aufsah, war die Schöne verschwunden, die Tür war auch nicht mehr da und die alte Burg stand wieder so traurig und zerfallen da wie immer. Wieder zu Hause angekommen, war die Lilie zu schimmerndem Gold und Silber geworden. Seine Frau wusste es: Er war genau zur richtigen Stunde unterwegs gewesen und der Göttin Ostara begegnet. Schließlich verkaufte der Leineweber die Lilie einem reichen Mann, der ihm, seiner Frau und seinen Kindern eine angemessene Rente zahlte, solange sie lebten.

Botschaft der Ostara

Ich bin eine alte Erdgöttin und komme mit den stärker werdenden Sonnenstrahlen aus dem Osten zu Dir. Ich wärme den Boden, die Luft und das Wasser, damit neues Leben wachsen kann. Ich bringe Dir das Wissen, wie Du Deinen Boden so bearbeiten kannst, damit Deine Schätze und Fähigkeiten sich entfalten werden. Ich bringe die Kraft mit, die Du brauchst, um Deine Pläne zu verwirklichen. Neue Fruchtbarkeit, neues Leben, neue Ideen und neue Möglichkeiten warten auf Verwirklichung. Huflattich, Leberblümchen, Gänseblümchen, Veilchen und Schlüsselblumen sind meine Lieblinge. Sie sind die Boten des Frühlings und tragen diese Kraft mitten in Dein Herz. Dann wachsen auch dort Mut und Vertrauen inmitten von Lebenslust und Frühlingsgefühlen.