

## **Mein Weg zur schmerzfreien Periode**

*Ein Erfahrungsbericht einer Klientin (deren Daten anonym gehalten werden) nach einer online Aufstellung im Februar 2021*

Es gab einen Zeitpunkt, wo ich nicht mehr akzeptieren wollte, dass ich einmal im Monat meine Periode nicht genießen kann, sondern im Gegenteil mich davor fürchte und diese Zeit mir Angst bereitet. Ich begann mich also intensiv mit meinem Zyklus auseinanderzusetzen. Ich wollte mehr über meine Weiblichkeit und den Hintergrund erfahren, warum mich jeden Monat diese Qualen heimsuchten.

So beschloss ich mich für eine Verkörperung (systemische Aufstellung) zu diesem Thema. In dieser Aufstellung konnte ich so viel über mich selbst und vor allem über meine Gebärmutter lernen, was *sie* sich von mir wünschst (nämlich sie bzw. meinen Zyklus anzunehmen) und das *sie* es gut mit mir meint.

Diese Bewusstwerdung und Akzeptanz hat mir gezeigt, wie leicht es gehen kann, wenn wir den Themen Aufmerksamkeit schenken. Faszinierend war es für mich, dass diese Aufstellung online per Zoom passierte, was ich mir vorher nicht vorstellen konnte, dass das wirklich funktioniert.

Katrin ist so einfühlsam und leitet einen Schritt für Schritt durch die Aufstellung hindurch. Ich bin sehr dankbar, dass ich mich getraut habe, das Thema mit Katrin aufzustellen und war dann sehr überrascht: Danach folgte meine erste schmerzfreie Periode!