

# UNIQU WOMEN



## REGELSCHMERZEN

### Warum das Symptom nicht "normal" ist.

Schmerzen im Körper zeigen immer eine Form von Rebellion, dem Wunsch nach Aufmerksamkeit auf etwas, was wir noch nicht angeschaut haben. Die eigene Periode ist sehr stark mit der eigenen Weiblichkeit verbunden, dem Gefühl was wir zum Frau-Sein haben, und zu dem Glauben, wie wir als Frau durch diese Welt gehen dürfen oder müssen.

Krämpfe, unregelmäßiger Zyklus, viel oder wenig Blut zu verlieren, helles oder dunkles Blut auszustoßen, schmierig oder klar - all das hat seine eigene Bedeutung. Generell ist Blut mit Lebensfreude verknüpft... Du darfst Dich also fragen, wieso Dir dieser natürliche Prozess keine Freude bereitet, wo es Dir im Leben an Freude fehlt, oder wo es nicht erstrebenswert scheint, eine Frau zu sein.

Menstruationsprobleme sind mit Angst & Schuldgefühlen verbunden - vor der eigenen Kraft, dem femininen Weg, dem Urteil der Gesellschaft.

Die Schmerzen "zwingen" Dich also dazu, Dich damit auseinanderzusetzen.

Du kannst in diesem Prozess auch Deine Glaubenssätze zur Periode aufschreiben und hinterfragen. Woher kommen sie? Sind sie eher negativ oder positiv? Welche positiven Glaubenssätze könnte es dazu geben?

Meine besten Tipps, wenn diese Schmerzen aufkommen:

- tief (!) atmen, gerade bei Krämpfen
- eigenes Tempo erlauben (anstatt wie ein Roboter zu agieren)
- Pausen annehmen und willkommen heißen, anstatt den Körper dafür zu verfluchen, dass wir gerade nicht so können wie wir evtl. wollen
- Zyklusphasen beobachten und aufschreiben (Du kannst Dich dafür an den Jahreszeiten orientieren: die Periode selbst ist der Winter!), und daran Deine jeweiligen Bedürfnisse kennenlernen