

## **können Regelschmerzen nach dreißig Jahren verschwinden?**

Kennst du das? Ein Blick auf den Kalender, und shit, der Tag der Tage rückt schon wieder näher. Angst steigt auf, Anspannung macht sich im Körper breit, du weißt was das bedeutet. SCHMERZEN. Die Stimmung immer mehr getrübt. Jeden Monat wieder. Und man fragt sich, wie halte ich das schon wieder aus?

Bei mir ging das los mit 12. Das erste halbe Jahr war schmerzfrei. Dann ging es langsam los, leichte Schmerzen wo ein Tee und Wärmflasche gut half. Stärkere Schmerzen, wo Tee und Wärmflasche und Bewegung und Schüsslersalze noch halfen. Und dann kam der Tag, an dem nichts davon mehr half. Meine Mutter ging mit mir zum Hausarzt. Der sagte, das gibts bei manchen Frauen, verschrieb ein Schmerzmittel und meinte, eine genauere Untersuchung beim Frauenarzt wäre anzuraten.

Also ging meine Mutter mit mir zu einem Frauenarzt. Der meinte, sowas gibts, empfahl die Pille. Ich war 13, ohne Freund, und völlig überfordert damit eine Pille nehmen zu sollen, ich wollte eine Lösung. Untersuchung, damals Fehlanzeige. Das ging ein paar mal zwischen Hausarzt und Frauenarzt hin und her, ohne Untersuchung, geschweigedenn Lösung, ich war genervt und entschied mich daran zu gewöhnen Schmerzmittel zu nehmen. Die wenigstens gegen die Schmerzen bei mir halfen, wofür ich schon mal sehr dankbar bin. Das mit dem daran gewöhnen hat aber nie wirklich geklappt. Ich wollte wissen warum die Schmerzen und wie man sie ursächlich beseitigt.

In meiner "Hochzeit" der Schmerzmittel war ich bei sechs pro Zyklus, und dann nach ein paar Jahren schon sehr glücklich dass ich begleitend mit den "Hausmittelchen" auf vier pro Zyklus runter kam.

Viele Jahre hab ich damit verbracht alles zu probieren. Homöopathie, Schüssler Salze, Bewegung, Kneipp, Besuche bei Heilern und Heilpraktikern, Tees, und vieles mehr. Nichts half, und das frustrierte mich sehr, denn ich glaubte fest an die Naturheilkunde und an Heiler und energetische Verfahren. Tief in mir hab ich nie aufgegeben daran zu glauben und daran, dass der Tag kommt, an dem ich eine Lösung für MEINE Beschwerden bekomme. Und der Tag kam. 30 Jahre später. Und es erfüllt mich nach wie vor mit Dankbarkeit und Demut.

Bevor ich dir erzähle wie und was die Lösung ist, ein Hinweis der mir sehr wichtig ist. Was ich dir hier erzähle ist meine persönliche Geschichte. Ich bin mir sehr bewusst darüber, dass es kein Immer, kein für Alle, und sowieso kein allgemeingültiges Mittel und auch nicht den Weg für Jede von uns gibt. Heilung ist immer sehr individuell.

Denn wir alle sind sehr individuell. Und das ist gut so, denn das macht das Leben bunt und facettenreich. Du darfst deinen Weg finden, das ist ganz wichtig, und mein Tipp für dich, dein Gefühl ist dabei entscheidend.

Nun wieder zu meiner Erfahrung. Mein Weg führte mich im Dezember 2020 zur energetischen Arbeit, besser gesagt, zum YouTube Kanal von Birgit Fischer. Ich begann bei ihr Ausbildungen zu machen, im Januar 2021, mich in Trance zu üben, mich sehr intensiv mit mir zu beschäftigen, mit meiner Energie, und, mit meiner Persönlichkeit, meinen Gedanken, meinen tief verwurzelten Einstellungen, auch zum Thema Weiblichkeit, Frau Sein. Ein Wendepunkt für mich. Es begann eine Arbeit mit Emotionen, Emotionen wenden und als Stärke ins Energiesystem zu bringen, Chakrenarbeit..... Ich begann, Live zu ihren Workshops zu fahren, mich dort auszutauschen, mich zu zeigen, mich zu öffnen.

Schlussendlich ist das, was schlussendlich den Wendepunkt bringt, die Heilung wie wir gerne sagen, eine Summe aus vielem. Für mich darf ich sagen, es war die Energiearbeit, die immer auch mit einer Persönlichkeitsarbeit und einem Umsetzen der Impulse im Alltagsleben mit einhergeht. 2023 brauchte ich dann nur noch eine

Schmerztablette. Mittlerweile meist gar keine mehr, ganz selten und in ganz stressigen Phasen mal noch eine, ich möchte ehrlich sein. Aber hey, das ist okay, ich bin entspannt damit. In Demut und Dankbarkeit für dieses Geschenk. Nach dreißig Jahren. Einfach Danke.

Und Danke an dich, dass du bis hierher gelesen hast.