



Meine
Erfahrungen
mit den
Weibsbildern

„ICH und Gruppentherapie? - NIEMALS!“

So lautete meine Grundeinstellung, bevor ich das Glück hatte, von Monika die ganzheitliche integrative Atemtherapie kennenzulernen.

Nach 3 ½ jähriger Dauer meiner Panikattacken fing ich diese Therapie bei Monika an. Gleich ab der 1. Sitzung hatte ich das Gefühl, dass ich doch noch **Hoffnung haben darf**, meine Angstzustände auch wieder loswerden zu können. Monika „überredete“ mich sprichwörtlich, an der Gruppentherapie teilzunehmen und ich bin aus heutiger Sicht **einmalig dankbar** dafür.

Schwer, die richtigen Worte zu finden:

In meiner Gruppe der Weibsbilder sind von Anfang an Frauen, die ich ALLE auf ihre eigene Art schätzen gelernt habe. **In der Gemeinsamkeit durfte ich die Erfahrung machen, dass dieses Miteinander bei mir zu inneren Loslösungsprozessen geführt hat, die ich nie für möglich gehalten hätte.** Das intensive **Vertrauen**, das ich innerhalb der Gruppe empfinden, hat dazu geführt, dass ich mich meinen - bisher doch erstaunlich unterdrückten - Emotionen, Empfindungen und Gefühlen immer besser zuwenden kann und nach jeder Sitzung ein wenig mehr öffnen kann.

Die Ergebnisse unseres Treffens sind für mich persönlich inzwischen Bestandteil eines jeden Tages.

Insbesondere die Arbeit mit dem inneren Kind wirkt bei mir enorm: Es ist für mich so, als ob in mir alles darauf gewartet hat, diesen Kontakt zu finden. Der Prozess läuft ganz, ganz langsam ab. Das kann ich inzwischen akzeptieren. Für mich heißt es: **Ich freue mich, die Wünsche und Sehnsüchte meines inneren Kindes erforschen zu dürfen.** Zu meinem „ersten“ inneren Kind, das ich während eines Weibsbilder-Tages in seiner Verwundbarkeit und seinem Schmerz kennenlernen durfte, habe ich inzwischen regelmäßig Kontakt. Ich weiß heute, dass ich es nicht im Stich lassen werde und dass ich es liebe.

Hier muss ich wirklich sagen, dass der **Austausch** mit meinen lieben Weibsbilder-Kolleginnen für mich der Faktor ist, **der es geschafft hat, den Weg für die Heilung** meines ‚vergessenen‘, ‚verdrängten‘ oder ‚ignorierten‘ Kindes **zu öffnen**. Dieses Miteinander von uns Frauen, dieses „Sich-nicht-

verstecken-müssen“ hat bei mir persönlich zu einer schon lange nicht mehr gekannten Offenheit geführt. **Das ist eine tolle Erfahrung für mich gewesen!**