



*Raum & Stille Praxis für Meditation und Massage*

*Susanne Wahler-Göbel, Dr. Georg Heim- Straße 2, 97688 Bad Kissingen*

*Email: [katsumoto.swg@gmx.de](mailto:katsumoto.swg@gmx.de)*

*mobil: 01736936424*

## **Herzlich willkommen, lieber Schmerz!**

Hilfe bei akuten und chronischen Energieblockaden

### **Grundgedanken zum Schmerz**

... auf der **Körperebene**: überall da möglich, wo sensible Nerven (unser „Nachrichtendienst“) sind;

... auf der **Symptom-Ebene**: ein „erzwungenes“ Spüren und Fühlen, Warnsystem, Hilferuf von Gewebe nach Durchblutung oder Entlastung, Entzündungsschmerz bei aggressiven Konflikten im Körper, Wundschmerz bei physischen Verletzungen, Nervenschmerz bei bedrückten und eingeeengten Leitungsbahnen, „Seelenschmerz“ als Ausdruck quälender Gedanken und Gefühle

(siehe auch: **Ruediger Dahlke**, Krankheit als Symbol)

### **Kommunikation mit dem Schmerz**

#### **Impuls 1:** Den Schmerz bewusst wahrnehmen

An welcher Körperstelle spürst du ihn (z.B. Kopf, Rücken, Knie... so genau wie möglich lokalisieren: z.B. seitlich am Kopf, unterer Rücken, hinter der Kniescheibe)? // Wie fühlt er sich an (z.B. pochend, drückend, ziehend...)? // Wie lange ist er schon da? Unter welchen Umständen hat er begonnen („begleitende <Lebens>Umstände“)?

#### **Impuls 2:** Mit dem Schmerz ins Gespräch kommen – den Schmerz willkommen heißen – den Widerstand gegen den Schmerz willkommen heißen

Zum Beispiel so: „Lieber Schmerz. Du darfst da sein, auch wenn du mir sehr weh tust. Sicher hast du mir etwas Wichtiges mitzuteilen. Ich weiß, du möchtest wahrgenommen werden. Ich bin jetzt bereit, mich dir zuzuwenden.“ (oder eigene Worte finden)

Den Schmerz fragen: Warum bist du gerade **an dieser Stelle** meines Körpers? // Dich

selbst fragen: Was bedeutet diese Körperstelle für mein **Leben**? Für welches **Thema** steht sie?

--> Zeit zum Hinspüren nehmen // mit dem **ersten aufsteigenden Gedanken** arbeiten und ihm vertrauen (unser Bewusstsein weiß oder hat zumindest eine gute Ahnung, wo die tiefe Ursache des Schmerzes liegt)

Hilfreiche **Bücher** dazu von **Ruediger Dahlke**: „Krankheit als Sprache der Seele“ und „Krankheit als Chance“; **CD**: „Selbstheilung“

**Impuls 3**: „Schmerz ist der Schrei des Ki/Qi nach Fluss“ (chin. Medizin)

Nach den Prinzipien der chinesischen Medizin sind alle Schmerzzustände Ki/Qi-Blockaden. Ki (jap.) oder Qi (chin.) kann übersetzt werden mit „Atemkraft“ oder „Lebensenergie“: Es ist der Atem des Lebens, das Potenzial aller universalen Aktivität, das Zusammenwirken von allem, was uns ausmacht und umgibt.

--> **Wie komme ich, wie kommt meine Lebensenergie wieder in Fluss, so dass sich die (Schmerz-)Blockaden auflösen können?**

Kann ich aufhören, mich ständig zu überfordern und stattdessen meinem Körper mehr Ruhe geben?

Oder wäre es an der Zeit, mich im Außen wie innerlich gleichermaßen wieder mehr zu bewegen, statt die Dinge buchstäblich auszusitzen?

Nicht umsonst fragen wir andere nach ihrer Befindlichkeit mit den Floskeln „Wie geht's?“ oder „Wie läuft's bei dir so?“

Kann ich eine andere – freundliche und von Mitgefühl geprägte – Sichtweise auf mich und meinen Körper lernen, statt ständig in einen inneren Zustand der Anklage gegen mich selbst zu gehen? Dieser Prozess beinhaltet dann auch einen neuen Wortschatz. Denn mit Sätzen wie „mein scheiß' Knie schmerzt schon wieder“ oder „ach, dieser blöde Rücken“ beschimpfst **du dich selbst!** Und wer beschimpft wird, reagiert nicht entspannt.

*Schmerz ist nichts, was man fürchten muss.*

*Man muss ihn verstehen.*

Byron Katie