

Den Schmerzkörper auflösen

Vielleicht hast du schon einmal den Begriff Schmerzkörper gehört und dich gefragt, um was es dabei geht. Der Begriff wurde vom spirituellen Lehrer Eckhard Tolle geprägt und umfasst die Summe aller unverarbeiteten emotionalen Verstrickungen und Traumata. Der Schmerzkörper entstammt der Kindheit oder einem vorherigen Leben. Seine Ursache liegt in Ereignissen, die als extrem belastend empfunden wurden und nicht verarbeitet werden konnten.

Der Schmerzkörper zieht die Gesundheit eines Menschen, sein körperliches, emotionales und mentales Wohlbefinden extrem in Mitleidenschaft. Die entsprechende Person fühlt sich dann so ausgelaugt, dass sie sich oft weder um sich selbst kümmern noch den Verrichtungen des Alltags nachkommen kann. Der Schmerzkörper setzt ein süchtiges Verlangen frei, sich selbst und andere emotional zu schädigen.

Wie wird der Schmerzkörper getriggert?

In der Regel sind es Kleinigkeiten, die die Reaktionen des Schmerzkörper auslösen. Meistens ist sich die Person des Auslösers nicht bewusst. Ist der Schmerzkörper erst getriggert, entzieht er sich der Kontrolle. Die Gefühle, Gedanken, Worte, Handlungen, Selbstverletzungen, etc. laufen automatisch, wie ferngesteuert ab. Das Programm, wenn es am Laufen ist, kann dann nicht mehr angehalten werden. Hat sich die Energie entladen, kommt man allmählich zur Ruhe.

Wie jede Sucht möchte der Schmerzkörper gefüttert werden. Die betreffende Person erlebt sich selbst als extrem hilflos und bedürftig. Oft sucht sie kindliche Zuwendung und Bestätigung bei anderen Menschen. In Konfliktsituationen werden dann Einladungen oder Forderungen nach Hilfe ausgesprochen. Werden diese vom Gegenüber angenommen, verstärkt es in der Regel den Konflikt. Er schaukelt sich hoch, bis er schließlich eskaliert.

Den Schmerzkörper beobachten

Der Schmerzkörper tritt auf zweierlei Weise in Erscheinung. Meistens findet eine Überreaktion statt. Diese äußert sich in Drama, Streit, Schreien, Wut, Aggression, und manchmal führt sie auch zu körperlicher Gewalt. Oder sie führt zu einem Erstarren, Einfrieren, einem Gefühl der Gefühllosigkeit, des Totstellens und der Kälte.

Die getriggerten Gefühle können weder unterdrückt noch verdrängt werden. Ansonsten kommen sie an anderer Stelle wieder hoch. Aber anstatt dich mit ihnen zu identifizieren, kannst du sie achtsam wahrnehmen und beobachten. Das ist ein feiner aber wesentlicher Schritt aus der Identifikation in eine umfassendere emotionale Freiheit.

Die Heilung des Schmerzkörpers beginnt jenseits der Geschichten und jenseits von Schuldzuweisungen, wer an deinem Unglück schuld sein könnte. Wer in deiner Kindheit etwas „verbockt“ haben könnte. Was der Partner, die Kinder, Kollegen anders machen müssten, damit es dir besser geht und du nicht mehr leiden musst. Die Heilung beginnt bei dir. Mit einem einfachen, aber achtsamen Wahrnehmen und Spüren.

Wie du den Schmerzkörper heilen kannst

Wenn ein Konflikt aufkommt, beginnst du als erstes damit, tief zu atmen. Und mit dem Atem spürst du auch deinen Körper und verwurzelst dich in ihm. Du beginnst dich ganzheitlicher wahrzunehmen. Du spürst auch die Energieströme, die den Körper beleben, die unterschiedlichsten Emotionen und Gedanken. In der weiten und zugleich bezeugenden Wahrnehmung kannst du auch den Schmerz fühlen ohne dich mit ihm zu identifizieren.

Die bezeugende Wahrnehmung ist einverstanden. Sie macht aus nichts eine Geschichte, geschweige denn ein Drama. Sie vermeidet nichts. Dann kann innerlich etwas zur Ruhe kommen, weil es so sein darf wie es ist.

Der Schmerz hat eine wunderbare Eigenschaft. Er ist nicht gleich. Er verändert sich ständig. Und falls er dir zu viel sein sollte, kannst du ihn lassen. Du kannst dich dann auf etwas anderes fokussieren, zum Beispiel auf den Körper oder dem Atem. Der Schmerz kommt und geht. Und die Gefühle kommen und gehen. In dir ist etwas ständig im Wandel. Nur das Nicht-Haben-Wollen, das Vermeiden des Schmerzes macht ihn so mächtig. In diesem Moment gewinnt er Macht über dich. Und dann beginnst du, dich zu bemitleiden und wirst zum Opfer.

Inneres Kind oder Schmerzkörper?

Die Arbeit mit dem Schmerzkörper setzt eine gewisse Reife voraus. Wenn wir mit dem inneren Kind arbeiten, schauen wir in der Regel auf einen bestimmten Aspekt. Da gibt es ein Ereignis, das traumatisch gewesen ist. Und mit diesen Gefühlen, mit dieser Situation arbeiten wir. Die Arbeit mit dem Schmerzkörper ist umfassender. Sie verzichtet darauf, zurück zu gehen und Lösungen zu suchen. Sie bleibt im Augenblick, nimmt wahr und spürt. Sie setzt eine gewisse Einsicht voraus. Nämlich, dass alles im Leben nicht zufällig passiert und dass Menschen oder Situationen nur „nimittam“ (Sanskrit für „Auslöser“) sind. Nur Hilfsmittel, um etwas, was in unserem Unbewussten verborgen ist, an die Oberfläche zu bringen. Damit das Leben – die bezeugende Wahrnehmung – es heilen kann.

Übung zur Erforschung des Schmerzkörpers

Nimm dir täglich Zeit zu reflektieren und niederzuschreiben:

Was sind die typischen Situationen, in denen der Schmerzkörper ausgelöst wird? Was triggert ihn genau? Welche Situationen? Gefühle, etc.? In welcher Form zeigt er sich? (Ärger, Wut, Zorn, Hass, Gewalt, Erstarrung, sich Übergangen fühlen, Einfrieren, Kälte, Selbstunwert, Scham, Schuld, Bestrafung oder Selbstbestrafung, etc.). Wie verläuft es, wenn der Schmerzkörper getriggert ist?

Nimm dir täglich eine Auszeit, in der du für dich bist. Du lässt dich dabei still werden, lauscht, spürst, nimmst wahr, meditierst. Du entwickelst ein Gefühl für dich selbst und für die Menschen, die dich umgeben. Du beginnst die Situation zu beobachten und sie zu erforschen.

Was dir weiter hilft:

Gehe täglich spazieren, meditiere, dehne deinen Körper, mache Übungen, Schütteln, Tanzen, Yoga, Atmen, Lachen, Weinen, Schreien. Alles, um dein Energiesystem zu erwecken und um dich wach zu machen.

Der Schmerzkörper bestimmt die Qualität unserer Beziehungen. Neben der Aufstellungsarbeit können wir üben, uns auf unsere essentielle Natur auszurichten. Je mehr wir in unserer Essenz grounded sind, umso weniger hat der Schmerzkörper eine Chance, uns zu überfrauen/ zu übermannen. Wir lernen schließlich ganz in unserer Essenz zu ruhen.