

## **Der Schmerzkörper**

Das heutige Thema „Der Schmerzkörper“ ist ein erster Teil, zu dem der zweite Teil dazugehört, nämlich die Befreiung vom Schmerzkörper, am 18.1.2016

Was ist der Schmerzkörper? Den Begriff habe ich bei Eckhart Tolle gefunden und ich finde ihn hilfreich, um von etwas zu sprechen, was wir alle kennen.

Mit Schmerzkörper ist die Summe des Leidens gemeint, das wir im Lauf unseres Lebens ansammeln. Der Schmerzkörper besteht aus unseren gewohnten, ständig wiederholten Reaktionen auf dieses Leiden. Der Schmerzkörper ist nicht nur eine Idee, sondern eine neurobiologische Tatsache. Man kann ihn messen und beobachten, z.B. durch bildgebende Verfahren, die sichtbar machen, dass bei bestimmten Reaktionen auch bestimmten Areale im Gehirn aktiv sind.

Eine Traumatisierung z.B. hinterlässt ihre Spuren im Gehirn. Die Stimmen in unserem Kopf führen ein Eigenleben. Meistens fühlen wir uns diesen Stimmen ausgeliefert, das heißt, das, was wir denken oder fühlen, füllt uns ganz aus, es besitzt uns.

Wir haben in der Vergangenheit vielleicht erlebt, dass wir als Kind nicht die Zuwendung bekommen haben, die wir damals gebraucht hätten. Wir fühlten uns als dieses Kind verlassen.

Wir reagieren daher später im Leben sehr sensibel auf jedes Anzeichen von Verlassenheit, auf jeden gefühlten Mangel an Zuwendung. Jederzeit kann dieser Schmerz wieder aktiviert werden. Erleben wir z.B. eine Trennung, wiederholt sich die Erfahrung des Verlassen-Werdens, wie bei dem Kind, das sich damals so verlassen fühlte. Die Welt scheint zusammenzubrechen. Was ist geschehen? Die Welt dreht sich weiter, aber in unserem inneren Erleben macht sich ein Katastrophengefühl breit, der Schmerzkörper, der sich wieder bemerkbar macht.

Unsere gegenwärtige Erfahrung ist von der vergangenen Erfahrung geprägt und konditioniert. Das haben wir bereits schon einmal erlebt und jetzt wiederholt sich das. Und das ist furchtbar. Und so fühlen wir uns gezwungen, die Vergangenheit noch einmal neu zu erleben.

Der östliche Begriff für diese Erfahrung lautet Karma. Karma bedeutet nicht Schicksal, gegen das man nichts machen kann. Karma ist die Wiederholung einer bereits gemachten Erfahrung. Karma sind Prägungen. Im Gehirn zeigt sich Karma als bestimmte neuronale Verknüpfung, die immer wieder aktiviert wird. Karma sind Verhaltensmuster, Konditionierungen, Prägungen. Neuronal gesehen ist Karma eine bestimmte Verknüpfung und Verschaltung von Nervenzellen.

Der entsprechende westliche Begriff dafür ist Erbsünde. Das meint, wir sind auf eine bestimmte Art und Weise geworden, was wir heute sind. Wir haben unser heutiges Erleben und unseren jetzigen Geisteszustand „geerbt“. In uns finden wir z.B. auch den Schmerzkörper unserer Eltern wieder.

Meine Generation kennt das. Unsere Eltern hatten den zweiten Weltkrieg erlebt, die Väter waren Soldaten. Sie kamen traumatisiert aus dem Krieg zurück. Ihr inneres Erleben war dadurch gebahnt und geprägt. Sie wollten die schmerzlichen Erfahrungen oft nicht mehr berühren und nicht mehr thematisieren. Aber das hatte seinen Preis. Die Kinder dieser Eltern haben das indirekt zu spüren bekommen, z.B. dadurch, dass der traumatisierte Vater im Grunde nicht anwesend war in der Beziehung zu seinen Kindern. Das ist mir sehr vertraut und das hat wiederum meine weitere Entwicklung nachhaltig beeinflusst.

Solange man denkt, dass ich das innere Erleben bin, dass ich z.B. die Angst vor Verlassenheit bin, oder dass ich das Kriegstrauma bin, ist man damit vollkommen identifiziert. Man hält es für vollkommen normal, so zu erleben. Man kennt nichts anderes.

Das geht eine zeitlang gut, bis ein Ereignis eintritt, das mich erneut mit meinem Schmerzkörper konfrontiert und zwar so, dass das Leben jetzt stockt, dass es nicht mehr fließt, dass ich an körperliche und psychische Grenzen stoße. Dann kann es sein, dass ich aufwache und den Schmerzkörper mit seinen Konditionierungen erkenne.

Der Schmerzkörper ist erstaunlicherweise kein fühlender, sondern ein denkender Körper. Der Schmerzkörper entsteht aus dem Denken. Man denkt über etwas Schmerzliches nach, sucht seine Ursache zu ergründen, dann die Ursache zu beseitigen, oder - wenn das nicht möglich ist - dem Schmerz aus dem Weg zu gehen, ihn also zu vermeiden.

Diese Identifikation mit dem Denken über den Schmerz, nennen wir den Schmerzkörper. Wenn der Schmerz in dieses Denken über ihn mündet, dann nährt sich der Schmerzkörper von jedem Gedanken, der doch eigentlich auf seine Überwindung zielt.

Warum geht es mir so schlecht? Warum lässt Gott das zu? Warum ist das Leben so unfair und so ungerecht? Das sind Schmerzkörper-Fragen. Mit solchen Fragen fühlt sich unser Schmerzkörper wohl. Denn wir finden jede Menge Argumente dafür, uns zu beklagen, die Verantwortlichen zu kritisieren oder gar einen Krieg zu beginnen gegen alles, was unseren Schmerz auslöst.

Menschen, die mit ihrem Schmerzkörper identifiziert sind, fühlen sich angespannt. Ihr Blick ist abwesend. Sie sind nicht präsent. Sie sind in keiner Situation präsent. Sie bewegen sich in den Koordinaten ihres Schmerzkörpers. Sie suchen und finden immer wieder die Erfahrung, die dem Schmerzkörper Recht gibt und ihn nährt. Das kommt daher, dass ihr Gehirn so gebahnt ist. Sie können nicht aussteigen.

Wenn also ein Zusammenhang besteht zwischen den Verschaltungen unseres Gehirns und unserem Verhalten, besteht dann Hoffnung, dass wir unser Gehirn auch anders und neu verschalten können? Die Antwort lautet: ja, das ist möglich.

Die Stimme im Kopf erzählt eine Geschichte. Nehmen wir als Beispiel die Geschichte: mein Vater oder meine Mutter versteht mich nicht. Glaube ich nun diese Geschichte und denke: ja, so ist es, mein Vater und meine Mutter verstehen mich wirklich nicht, sie haben mich im Grunde noch nie verstanden, dann wird diese Geschichte zu einer körperlich erlebten Erfahrung. Eugene Gendlin, der Philosoph und Therapeut, der Focusing entwickelt hat, spricht vom „Felt sense“, das bedeutet, es breitet sich ein körperlich wahrgenommener Eindruck in mir aus. Immer, wenn ich an meinen Vater oder meine Mutter denke, die mich nicht verstehen, dann breitet sich so ein mulmiges Gefühl in mir aus. Es ist so ein Gesamteindruck, den ich oft nicht genau beschreiben kann, der vielleicht nur lautet: irgendetwas stimmt da nicht. Da ist etwas faul.

Jemand, der sich nicht verstanden fühlt, bildet auch ein bestimmtes körperliches Muster aus. Das Gefühl, nicht verstanden zu werden, setzt sich in den Muskeln fest. Vielleicht führt es dazu, dass ich immer wieder auf mich aufmerksam machen möchte, dass ich sehr aktiv werde, um auf mich aufmerksam zu machen, dass ich ständig aktiv bin, mich allmählich über meine Aktivitäten und Leistungen definiere, aus dem einzigen Grund, weil ich hoffe, auf diese Weise gesehen und verstanden zu werden. Die Muskulatur ist einem dauernden Zustand von Anspannung und Bereitschaft, etwas zu tun. Sie verlernt allmählich, sich zu entspannen.

Schauen wir uns den Prozess bis hierher noch einmal an:

Es beginnt z.B. mit einem Gedanken. Der entsteht, weil unser Gehirn gewohnt ist, diesen Gedanken zu denken. Zum Gedanken gesellt sich ein Gefühl, z.B. das macht mich ärgerlich oder traurig. Es kann auch umgekehrt sein: zuerst ist da ein Gefühl, z.B. Ärger oder Traurigkeit und dann kommt ein Gedanke hinzu, z.B. warum nur fühle ich mich so ärgerlich oder traurig?

Wiederholt sich das immer wieder, dann werden diese Gedanken und Gefühle mit der Zeit ein körperliches Muster. Sie setzen sich in der Muskulatur fest. Sie äußern sich als Anspannung, Bewegungseinschränkung oder ständige Aktivität. Sie drücken sich in der Körperhaltung aus.

Der Körper führt nun den auslösenden Gedanken und Gefühlen neue Energie zu. Die im Körper wahrgenommene Anspannung verstärkt das Gefühl, z.B. nicht verstanden zu werden und den Gedanken, z.B. warum ist das bloß so? Gehirn und Körper arbeiten aufs engste zusammen, sie sind vernetzt und verschaltet. Was wir denken und fühlen, drückt sich körperlich aus.

Um zu erfahren wie es mir geht, brauche ich also nicht unbedingt zu fragen, was ich denke, oder was ich fühle. Ich kann auch auf meinen Körper hören und hier insbesondere auf meinen Schmerzkörper, also z.B. auf den Gesamteindruck von: „Ich werde nicht verstanden.“

Wo sitzt das? Ich lasse es zu. Ich lasse es sein. Ich spüre es. Ich denke also nicht darüber nach. Denn sobald ich darüber nachdenke, bedankt sich mein Schmerzkörper für die Nahrung, die ich ihm liefere. Er fährt mit seinen schmerzlichen Gewohnheiten fort. Und mein Kopf erzählt sich weiter die Geschichte vom verlassenen Kind, das diese Erfahrung immer wieder bestätigt bekommt.

Die Arbeit mit dem „Felt sense“ kommt aus einem Bereich, in dem es noch keine Worte dafür gibt. Das Denken sucht immer Antworten und es ist auch sehr gut darin, Antworten zu geben. Der Felt sense ist langsamer. Er hat erst einmal keine Sprache. Deshalb schweigen wir erst einmal, wenn wir mit diesem Felt sense in Kontakt sind. Und wenn wir dann zu reden anfangen, ist die Sprache tastend, suchend, fragend, vergleichend. Immer wieder nähern wir uns diesem Felt sense mit Achtsamkeit. Gespräche, in denen wir mit dem Felt sense in Kontakt sind, sind nicht analytisch, sondern eher spürend, langsam, tastend. Da ist auch viel Schweigen drin. Wenn dieser Raum entsteht, dann zeigt sich der Felt Sense. Hat er keinen Raum, dann verzieht er sich wieder. Der Felt sense ist wie ein scheues Reh.

Die Gedanken und Gefühle des Schmerzkörpers kommen aus früheren Erfahrungen, meistens aus der Kindheit. „Ich fühle mich verlassen“ – ist z.B. ein Gefühl, das sich aus der frühen Erfahrung von Verlassenheit ergeben kann.

Ich nenne ein paar weitere Beispiele für solche Schmerzkörper-Sätze: „Niemand mag und respektiert mich.“ „Man muss kämpfen, um zu überleben.“ „Es ist nie genug da. Immer fehlt etwas.“ „Das Leben ist eine einzige Enttäuschung.“ „Ich verdiene keine Liebe.“ Auch der Satz, der zur Zeit viel diskutiert wird: „Wir schaffen das nicht,“ ist ein Schmerzkörper-Satz. Er misst die Wirklichkeit daran, ob ein bestimmtes Ziel erreicht werden kann oder nicht. Und dann kennt er das Ergebnis bereits bevor man sich auf den Weg gemacht hat. Klar, sage ich doch, wir schaffen das nicht.

Solche Annahmen führen zu Empfindungen, die gehen in den Körper und sie regen den Verstand an, dieses Problem jetzt endlich zu lösen. Der Verstand kann aber nichts tun. Einfach deshalb, weil er für solche Fragen nicht zuständig und auch nicht geeignet dafür ist, sie zu lösen.

Der Stress kommt also aus dem Glauben an solche Schmerzkörper-Sätze. Dieser Glaube verschaltet die Gehirnzellen auf eine bestimmte Weise, so dass es immer selbstverständlicher wird, solche Sätze zu glauben. Wenn ich diese Schmerzkörper-Sätze für die Wirklichkeit halte und auf dieser Grundlage handle, kommen dabei Taten heraus, die den Schmerz des Schmerzkörpers zum Ausdruck bringen.

Fühle ich mich verlassen und mache nun angestrengt auf mich aufmerksam, um das zu beenden, kann das groteske Formen annehmen und genau das Gegenteil bewirken.

Fühle ich mich bedroht und will das beenden, kann es sein, dass ich meinerseits auch drohe, einfach weil ich das Gefühl, bedroht zu sein nicht mag. Die entsprechende Handlung ist eine Drohgebärde. Das Ergebnis ist die Eskalation der gegenseitigen Bedrohung.

Danach setzen wir die Auseinandersetzung im Geiste fort und bei der nächsten Begegnung geht es von vorne los. Wir sagen wieder das gleiche und wir reagieren wieder auf dieselbe Art und Weise.

Die Enten machen das anders. Wenn es unter den Enten auf dem Neckar mal Streit gibt, dann schnattern sie laut und zwicken sich vielleicht. Aber dann schlagen sie ein paar Mal mit den Flügeln, ruckeln sich auf dem Wasser wieder zurecht und schwimmen weiter, als ob sie vergessen hätten, was soeben geschah. Nicht so der Mensch. Er nährt seinen Schmerzkörper mit jeder schmerzlichen Erfahrung ein bisschen mehr und er greift bei der nächsten Begegnung auf seinen Schmerzkörper zurück. Dann fangen die Sätze an mit „Damals hast du doch...“ „Immer denkst du ...“ „Nie kümmerst du dich...“

In Gedanken geht die Geschichte also weiter, Tage, Monate, Jahre, ein Leben lang. Manchmal erlöst uns erst der Tod von unserem Schmerzkörper. Das Entenleben wäre sehr problematisch, wenn die Enten einen Menschenverstand hätten.

Doch für uns Menschen ist keine Situation und kein Ereignis wirklich beendet. Wir führen es in Gedanken und Gefühlen fort, wir machen daran herum. Vergeben bedeutet nicht, eine tatsächliche Schuld zu vergeben. Es bedeutet: den geistigen Prozess des Nachtragens zu beenden. Beim Vergeben steigen wir aus dem Schmerzkörper aus und beenden ihn. Ich definiere mich selbst nicht mehr länger als den Menschen, der vom anderen dieses oder jenes Unrecht erfahren hat. Vergeben wirkt sich also zuerst auf mich aus und erst dann auf die Beziehung. Ich kann auch dann vergeben, wenn die Beziehung sich nicht ändert oder verbessert.

Wir sind, man kann es nicht anders sagen, die meiste Zeit unseres Lebens in einem sehr verwirrten Geisteszustand. Das führt uns in den alltäglichen Wahnsinn, der eigentlich Behandlung und Therapie bräuchte, viel dringender als die wenigen tatsächlichen psychiatrischen Erkrankungen, die es gibt.

Die Unfähigkeit, die Vergangenheit wirklich zu lassen, wird sehr schön in der folgenden Geschichte von zwei Zen-Mönchen beschrieben:

Die beiden Mönche waren einmal auf einer Landstraße unterwegs bis sie an einen Fluss kamen. Dort begegneten sie einer jungen Frau, die den Fluss überqueren wollte, aber sie traute sich nicht. Einer der beiden Mönche hob sie auf und trug sie auf den Schultern über den Fluss. Dann gingen die beiden Mönche schweigend weiter. Einige Stunden später konnte sich der andere Mönch nicht mehr beherrschen. „Wie konntest du nur die Frau über den Fluss tragen,“ sagte er. „Wir Mönche dürfen doch so etwas nicht tun!“ Darauf erwiderte der andere: „Ich habe die Frau vor Stunden abgesetzt. Trägst du sie noch immer?“

Die Geschichte beschreibt treffend den Vorgang des inneren Anhäufens von Geschichten, Gedanken und Gefühlen. So erfahren die meisten Menschen ihr Leben. Immer kommt noch etwas dazu, was sie auch noch tragen müssen. Sie setzen es nie ab. Sie schleppen ihre Vergangenheit ständig mit sich herum.

Die Vergangenheit ist als Erinnerung gegenwärtig. Aber die Erinnerungen sind nicht das Problem. Durch Erinnerungen lernen wir aus der Vergangenheit und aus früheren Fehlern. Nur wenn die Erinnerungen so von mir Besitz ergreifen, dass sie zu einer Last werden, sind sie problematisch und beeinflussen mein Selbstgefühl. Dann wird die Persönlichkeit, die durch die Vergangenheit konditioniert ist, zu einem Gefängnis. Dann beziehe ich aus meiner Geschichte meine Identität. Und diese Identität verdunkelt, was ich wirklich bin.

Ebenso wie der Mönch, der stundenlang an seiner Entrüstung über seinen Bruder schwer trug, schleppen die meisten Menschen ein Leben lang einen Berg von unnötigen Ballast mit sich herum. Sie schränken sich selbst durch Überzeugungen, Glaubenssätze, Klagen, Bedauern, Hass und Schuldgefühle ein. Sie halten an alledem fest, weil es ihre Identität stärkt.

Sie tragen eine Ansammlung von altem emotionalen und mentalen Schmerz mit sich herum, den man den Schmerzkörper nennt.

Wir können jedoch – als ersten Schritt – damit aufhören, dem Schmerzkörper, den wir schon haben, noch mehr Ballast hinzuzufügen. Wir können lernen, mit der Gewohnheit des Ansammelns und Wiederaufleben-Lassens alter Emotionen zu brechen, indem wir, bildhaft gesprochen, wie die Enten mit den Flügeln schlagen und davon ablassen, mental in der Vergangenheit zu verweilen.

Wir können lernen, keine Situationen und keine Ereignisse im Geist lebendig zu erhalten, sondern unsere Aufmerksamkeit lieber auf den ursprünglichen, zeitlosen gegenwärtigen Augenblick zu richten. Statt fünf Stunden zu denken: „Er hätte diese Frau nicht anfassen dürfen,“ können wir auch fünf Stunden meditieren. Dann hätten wir fünf Stunden geübt, in der Gegenwart zu sein. Im anderen Fall haben wir fünf Stunden unseres Lebens verpasst, indem wir die Vergangenheit zu unserer Gegenwart gemacht haben.

Jede negative Emotion, die nicht erkannt wird, löst sich nicht auf. Sie hinterlässt einen Restschmerz.

Besonders Kinder werden von zu starken negativen Emotionen zu sehr überwältigt, um damit umgehen zu können. Daher wollen sie sie möglichst gar nicht zulassen. Wenn kein bewusster Erwachsener da ist, der sie mitfühlend dazu anleitet, sich unmittelbar mit dem Gefühl auseinanderzusetzen, oder wenn Erwachsene gar sagen, es sei nicht gut, so zu fühlen, dann bleibt dem Kind im Grunde nichts anderes übrig, als seine Gefühle zu verdrängen. Leider erhält sich dieser frühe Abwehrmechanismus meist bis ins Erwachsenenalter.

Niemand durchlebt eine Kindheit ohne emotionale Schmerzen zu erleiden. Das Kind wächst in einer unbewussten Welt und unter oft unbewussten Erwachsenen auf.

Die Schmerzreste, die jede starke Emotion zurücklässt, mit der man sich nicht auseinandergesetzt, die man nicht akzeptiert hat und dann fahren lassen konnte, verbinden sich zu einem Energiefeld, das in den Körperzellen und im Gehirn lebt. Es kommen noch die schmerzhaften Emotionen aus dem Jugendalter und später im Erwachsenenleben hinzu.

Dieses Energiefeld alter, aber noch sehr lebendiger Emotionen, ist der Schmerzkörper. Der Schmerzkörper ist aber nicht auf das Individuum beschränkt, er hat auch Anteil an dem Schmerz, den unzählige Menschen im Lauf der Menschheitsgeschichte mit ihren Gewalttaten und Kriegen erlitten haben. Dieser Schmerz ist in der kollektiven Psyche der Menschheit lebendig und wird täglich vermehrt. So kann man sagen, dass jedes Neugeborene bereits einen emotionalen Schmerzkörper in sich trägt. Das ist Sinn der Rede von der Erbsünde und nur das. Vielleicht kommen manche Babys mit einem größeren Anteil an diesem kollektiven Schmerz auf die Welt, andere mit weniger.

Warum ist der leidende Christus mit seinem geschundenen Körper, ein so bedeutsames Bild im kollektiven Bewusstsein der Menschen? Es dürfte daran liegen, dass dieses Bild eine verwandte Saite in den Menschen berührt. Sie finden in den Darstellungen des leidenden Christus eine äußere Darstellung ihres inneren Schmerzkörpers. Sie waren noch nicht so bewusst, dass sie das direkt in sich erkennen konnten, aber es ist der Beginn der Bewusstwerdung. Christus kann als der archetypische Mensch verstanden werden.

### Wie sich der Schmerzkörper erneuert

Der Schmerzkörper will überleben. Dazu braucht er Nahrung, also neue Energie. Denn das, womit er sich versorgt ist die Energie, die seiner eigenen entspricht. Jede emotional schmerzliche Erfahrung kann dem Schmerzkörper als Nahrung dienen. Darum blüht er auch bei dramatischen Gedanken und negativen Beziehungserfahrungen auf. Der Schmerzkörper ist im Grunde die Sucht danach, unglücklich zu sein.

Es mag schockieren, sich bewusst zu werden, dass es mich im Grunde nach Negativität und Unglücklich-Sein dürstet. Es verschafft mir sehr oft ja auch einen Gewinn. Vielleicht besteht der Gewinn in Aufmerksamkeit, Zuwendung usw.

Sobald man sich vom Unglück-Sein erfassen lässt, giert man förmlich danach, damit auch seine Umgebung anzustecken. Die soll sich genauso fühlen. Dann kann sich mein Schmerzkörper wieder an der Negativität der anderen weiden und sich dadurch bestätigen.

Manchmal ist der Schmerzkörper lange ruhig. Solange, bis er durch irgendein Ereignis wieder geweckt wird.

## Wie Gedanken den Schmerzkörper nähren

Immer wenn er Hunger hat und es Zeit wird, sich zu stärken, erwacht der Schmerzkörper aus seinem Schlaf. Irgendetwas, und sei es noch so unbedeutend sein, kann dann der Auslöser sein. Dann übernimmt der Schmerzkörper die Kontrolle über das Denken und Fühlen. Ich fange wieder an mir die Geschichten zu erzählen, die ich eigentlich längst schon kenne. Aber man möchte sie dann doch immer wieder hören. Der Schmerzkörper gibt vor, ich zu sein. Und für den Schmerzkörper ist Schmerz ein Genuss. Er sucht und verschlingt eifrig jeden negativen Gedanken. Es ist ein Kreislauf. Jeder dieser negativen Gedanken nährt den Schmerzkörper und der Schmerzkörper nährt Gedanken, die zum ihm passen und ihn nähren. Irgendwann ist er satt und er schläft wieder. Doch er hinterlässt einen ausgelaugten Körper, der viel anfälliger ist für Krankheiten aller Art.

Schmerzkörper lieben ganz besonders intime Beziehungen und Familien, weil sie dort am meisten Futter finden. Es ist schwer, dem Schmerzkörper eines anderen Menschen zu widerstehen, der dich unbedingt zu einer Reaktion bringen will. Er versucht es immer wieder. Jesus war wach genug, um zu erkennen, dass die Familie ein Paradies für den Schmerzkörper ist. Er sagte, wer Vater und Mutter nicht hasse, sei nicht geschickt zum Reich Gottes. Das ist kein Aufruf zum Hass auf Familienmitglieder, sondern ein Aufruf, aus dem Schmerzkörper der Eltern-Kind-Beziehung auszusteigen.

Manche Schmerzkörper brauchen Gewalt, um sich zu sättigen. Dann wendet sich die Gewalt oft gegen die eigenen Familienangehörigen, gegen Frauen und Kinder. Da agiert sich der Schmerzkörper verletzter Männer aus.

Und manche Paare, die glauben, verliebt zu sein, fühlen sich in Wahrheit nur deshalb zueinander hingezogen, weil ihre jeweiligen Schmerzkörper sich gut ergänzen.

Heiraten wir, heiraten wir nicht nur eine Person, sondern auch einen Schmerzkörper. Der wird vielleicht durch eine aufwändige und romantische Hochzeit besänftigt, aber wenn die vorbei ist, zeigt sich der Schmerzkörper mit Macht. Auf einmal redet nicht mehr der Mensch, in den wir uns verliebt haben, es redet der Schmerzkörper und macht Vorwürfe.

Aber der Schmerzkörper ist nicht das wahre Gesicht der Partnerin oder des Partners. Es ist nur das was von ihr oder ihm Besitz ergriffen hat. Es dürfte schwer oder unmöglich sein, einen Partner zu finden, der keinen Schmerzkörper hat, aber es wäre sicher weise, jemanden zu wählen, dessen Schmerzkörper nicht allzu schwergewichtig ist.

Manche Menschen haben einen massiven Schmerzkörper, der nie wirklich schlummert. Man spürt das geballte Gefühl des Unglücklich-seins dicht unter der Oberfläche. Das sucht nur danach, etwas zu finden, worauf es reagieren kann. Diese Menschen sind leicht reizbar. Sie bemühen sich, andere in ihr Drama hineinzuziehen. Manche streiten sich häufig oder führen Gerichtsprozesse, die im Grunde sinnlos sind. Andere werden von einem verzehrenden Hass auf ihre Ex-Partner verzehrt. Da sie sich des Schmerzes, den sie in sich tragen nicht bewusst



sind, projizieren sie ihn auf andere Personen und auf Ereignisse. Sie machen keinen Unterschied zwischen einem Ereignis und ihrer Reaktion auf das Ereignis. Für sie enthält bereits das Ereignis ihr Unglück-Sein und folglich ist es verantwortlich dafür.

Warum ziehen gewalttätige Filme so viele Zuschauer an? Weil sie ihren Schmerzkörper nähren. Sie bedienen die Sucht nach Drama und Unglücklich-Sein. Warum sind in der Medien-Branche schlechte Nachrichten gute Nachrichten? Weil die Leute ihre Schmerzkörper damit ernähren. Deshalb verkaufen sich schlechte Nachrichten besser als gute. Die Boulevard-Presse verkauft im Grunde keine Informationen, sondern schlechte Empfindungen – Nahrung für den Schmerzkörper.

Es gibt nur einen Übeltäter. Nicht Gott, nicht der Teufel, nicht das Böse, nicht das Schicksal. Es ist die menschliche Unbewusstheit. Diese Erkenntnis führt zu wahrer Vergebung, zur Auflösung des Schmerzkörpers. Vergebung verstehe ich hier nicht als Vergebung fremder Schuld, sondern als Auflösung oder Entmachtung des eigenen Schmerzkörpers. Damit löst sich meine Schmerz-Identität, mein Opfer-Dasein auf. Zum Vorschein kommt mein wahres Wesen, meine eigentliche Kraft. Statt die Dunkelheit zu beklagen, bringe ich das Licht.

Wie das gehen kann und wie sich der Schmerzkörper auflösen kann, davon dann am 18. Januar mehr.