

## **Die Befreiung vom Schmerzkörper**

Mo, 18.01.2016, Schlatterhaus, Pfarrer Michael Seibt

### **Was ist der Schmerzkörper?**

Dies ist der zweite Teilvortrag zum Thema Schmerzkörper. Im ersten Vortrag am 16.11.2015 ging es darum, zu verstehen, was überhaupt mit dem Schmerzkörper gemeint ist. Heute geht es um die Frage, ob und wie wir davon befreit sein können.

Der „Schmerzkörper“ ist eine prägnante und, wie ich finde, sehr hilfreiche Wortschöpfung von Eckhart Tolle. Mit Schmerzkörper ist bei ihm 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.

Es braucht nur einen bestimmten Anlass und sofort reagieren wir so, wie wir es gewohnt sind und wie unser Schmerzkörper schon immer darauf reagiert hat. Auf diese Weise nähren wir den Schmerzkörper immer wieder.

Beispiel: wir waren in der Kindheit nicht ausreichend umsorgt und fühlten uns verlassen. Fortan wird jede Erfahrung von Verlassenheit diese frühe und prägende Erinnerung erneuern und bestätigen. Wir reagieren auf einen gefühlten Entzug von Zuwendung sehr heftig und interpretieren das nicht nur aus der aktuellen Situation heraus, sondern wir haben die ganze Geschichte unserer Verlassenheit auf einmal in der gegenwärtigen Erfahrung. Das geschieht meistens unbewusst. Wir deuten unser Erleben mit Hilfe des Schmerzkörpers und geben ihm auf diese Weise wieder Nahrung und bekräftigen seinen Schmerz. Ja, ich habe es doch gewusst: ich bin einsam und verlassen, sagen wir dann möglicherweise, und das hat mehr mit den Erinnerungen des Schmerzkörpers zu tun als mit der aktuellen Situation.

Wir können wir nun frei werden von den körperlichen und seelischen Mustern, die uns an den Schmerzkörper binden?

### **Den Schmerzkörper erkennen und fühlen**

Der erste Schritt ist, sich bewusst zu werden, dass ich einen Schmerzkörper habe.

Und das zweite, noch viel Wichtigere ist, dass ich präsent und wach genug bin, um den Schmerzkörper zu fühlen und wahrzunehmen und mir dessen bewusst zu sein, dass er da ist und mich beeinflusst. Und das immer dann, wenn er sich regt. Also nicht allgemein, sondern konkret: jetzt gerade geht es wieder los, dass ich eine Erfahrung durch den Schmerzkörper hindurch wahrnehme und deute.

Die bewusste Gegenwärtigkeit durchbricht den Schmerzkörper und löst ihn auf.

Bisher war ich vielleicht gewohnt, den Schmerz mit anderen Strategien zu bekämpfen. Vielleicht habe ich ihn betäubt, indem ich die Schuld an meinem schmerzlichen Erleben auf andere abgewälzt habe. Dann waren andere zuständig dafür, dass ich Schmerz empfinde.

Oder ich habe mir angewöhnt, meinen Schmerz zu betäuben, z.B. durch Suchtmittel, sei es Alkohol oder Medikamente. Auch ein bestimmtes Essverhalten gehört zu dem Versuch, den Schmerz zu betäuben. Man belohnt sich z.B. mit dem Konsum von Süßem.

Oder ich habe mir angewöhnt, mich vom Schmerz abzulenken, indem ich mich unterhalten lasse, z.B. mit medialen Angeboten.

Oder ich habe versucht, den Schmerz durch das Nachdenken über ihn zu bekämpfen. Ich suche z.B. nach Ursachen und denke, wenn die Ursachen abgestellt sind, dann ist es wieder gut.

Diese Strategien, mit seelischem und körperlichem Schmerz umzugehen, waren vielleicht eine Zeit lang hilfreich, irgendwann aber sind sie es nicht mehr. Vielleicht hat sich zu viel angestaut und wir finden nicht aus unserem Leiden heraus oder wir werden ernsthaft krank.

Ich kenne Menschen, die denken noch nach Jahrzehnten über eine Ungerechtigkeit nach, die ihnen einmal widerfahren ist oder über ein Versäumnis, das sie sich schuldig fühlen lässt. Es ist, als ob der Schmerzkörper die Wirklichkeit schlechthin ist. Wir erfahren die Wirklichkeit durch seine Brille und sehen mit den Augen und dem Herzen des Schmerzkörpers.

Der Schmerzkörper ruft nach Vergeltung, er befeuert gewaltsame Auseinandersetzungen, er bewirkt, dass ich mich klein und schuldig fühle, oder verletzt, übergangen, benachteiligt. Er heizt die Stimmung an, er lässt hasserfüllte Parolen rufen. Ich bin mit meinem Schmerzkörper identifiziert und alles scheint so zu sein, wie er sagt. Und doch ist der Schmerzkörper nichts anderes als meine höchst persönliche Erfahrung der Wirklichkeit und meine Reaktion darauf. Er ist die Ansammlung der körperlichen und seelischen Muster, die mich schützen sollen und mit denen ich meine Angst zu bewältigen versuche. Daher hat der Schmerzkörper eine wichtige Funktion für uns.

Bevor wir also fragen, wie wir vom Schmerzkörper frei werden können, ist es wichtig, zu spüren, was wir an ihm haben. Was habe ich davon, mit diesem Schmerzkörper zu leben? Ich brauche ihn zum Beispiel, um den Boden unter den Füßen nicht zu verlieren. Der Schmerzkörper gibt mir Sicherheit. Er sagt mir, was richtig und was falsch ist. Ich kann mich mit seiner Hilfe orientieren und kann von mir fern halten, was schmerzvoll oder unangenehm ist. Und

der Schmerzkörper sagt mir, dass ich angenehme Erfahrungen brauche, um mich wohl zu fühlen. Also lehrt mich der Schmerzkörper, das Angenehme zu suchen und das Unangenehme zu meiden.

Schmerzkörper sind individuell und kollektiv. Der individuelle Schmerzkörper hat viel mit meiner persönlichen Biografie zu tun. Diese aber ist immer eingebettet in viele kollektive Schmerzkörper. Jede Familie hat so etwas wie einen Schmerzkörper. Die Kinder werden geprägt vom Schmerzkörper ihrer Eltern. Jedes Volk, jede Nation hat einen Schmerzkörper, eine nationale Geschichte von Verletzungen und Traumatisierungen. Dagegen versuchen sich die Völker zu wehren. Deshalb führen sie Krieg. Neuerdings führen sie auch Krieg gegen terroristische Banden, die einen ganz besonders stark ausgeprägten Schmerzkörper ausagieren. Jeder Krieg liefert dem Schmerzkörper neue Nahrung.

### **Die Religion als kollektiver Schmerzkörper**

Vor allem die Religion ist ein großer, kollektiver Schmerzkörper. Religion hat die Funktion, einzelnen Menschen oder einer Gemeinschaft von Menschen eine bestimmte Identität zu verleihen. Wir unterscheiden dann zwischen Christen, Muslimen, Buddhisten, Agnostikern und Atheisten. Das soll dabei helfen, sich zurecht zu finden. Zähle ich mich zu einer dieser Gemeinschaften, bin ich in sie eingegliedert und fühle mich in ihr aufgehoben. Die anderen Gemeinschaften hingegen sind mir fremd. Irgendwann ist man dann auch bereit, auf die Straße zu gehen und zu demonstrieren gegen eine Islamisierung des Abendlandes. Man trägt das Kreuz mit der Deutschlandfahne vor sich her und vielleicht auch noch einen Galgen für Andersdenkende und huldigt dem Gott der eigenen Meinung.

Pegida zeigt, wie unsere Gesellschaft funktioniert. Wir empören uns, wenn etwas nicht in das eigene Weltbild passt oder uns die globalisierte Welt verunsichert. Die Medien und die sozialen Netzwerke vervielfachen die Empörung. Alle Welt regt sich auf.

In dieser Situation verspricht die Religion ihren Anhängern ein inneres Gelände, an dem sie sich festhalten können. So verständlich das ist, im Ergebnis führt es nicht weiter. Es bleibt bei der religiösen Untermauerung der eigenen Meinung. Eine echte Entwicklung, eine Transformation des Bewusstseins und kreative Lösungen – das alles muss dann unterbleiben.

Der Tübinger Literaturwissenschaftler Professor Wertheimer hat darauf hingewiesen, dass die „heiligen“ Schriften der Religionen nicht heilig, sondern Literatur sind. Das bedeutet, sie sind von Menschen verfasste Schriften, die nicht dogmatisch gelesen werden wollen, sondern so wie man Literatur liest. Man lässt sich von ihr inspirieren. Und wenn es nicht zur Inspiration kommt, legt man sie beiseite. Die Kirchen und Religionsgemeinschaften erklären diese Literatur jedoch zu etwas „Heiligem“, etwas Besonderem, was sie definitiv nicht sind.

Etwas Bestimmtes für „heilig“ und Anderes für „unheilig“ zu erklären bedeutet, den Schmerzkörper zu nähren. Denn das Heilige wird verehrt, das Profane verachtet. Und das bereitet Schmerz. Man bringt eine Unterscheidung in die Welt, die die Wirklichkeit auseinanderreißt. Es sei an der Zeit, sagt Wertheimer, die heiligen Texte wieder zu literarisieren und so die Aufklärung zu vollenden. Wenn man mit diesen Texten so umgehen könnte wie mit der Literatur, dann verlören sie ihren Schrecken, so Wertheimer.

In der Religion ist Gott die oberste Instanz des Schmerzkörpers. Er sagt, was richtig ist. Auf ihn verlässt man sich. Was er will, steht in den heiligen Schriften. Erst bei genauerem Hinsehen zeigt sich, dass man sich keineswegs auf Gott verlässt, sondern auf seinen Schmerzkörper.

Im Fall der Religion ist Schmerzkörper besonders raffiniert und versteht es, sich zu tarnen und sich mit dem Wahren, Richtigen, Guten, Heiligen und Moralischen zu verkleiden.

Darum ist uns der Schmerzkörper häufig nicht bewusst. Wir nehmen ihn nicht wahr, weil wir ihn verkörpern. Wir sind der Schmerzkörper. Wir sind der Schmerz.

### **Achtsamkeit mag der Schmerzkörper nicht**

Der erste Schritt ist also, ihn zu spüren und aktuell zu bemerken, dass er mich im Griff hat. Es ist also nicht das Problem, einen Schmerzkörper zu haben. Wir haben alle einen. Niemand hat keinen oder ist schon frei davon.

Entscheidend ist der Moment der Achtsamkeit. Das ist der Augenblick, in dem wir realisieren, wie ein gewohnter Gedanke in uns auftaucht, eine bestimmte Sichtweise, etwas, was wir für gegeben halten, vielleicht auch von Gott gegeben. Und dann zu bemerken, wie dieser Gedanke, diese Sichtweise auf mich wirkt.

Dazu ist es hilfreich, einen guten Kontakt zum eigenen Körper zu haben und ihn zu spüren. Was geschieht, wenn ich einen bestimmten Gedanken denke? Nehmen wir als Beispiel, irgendeinen Streit mit meinem Nachbarn oder einem anderen Menschen. Was nehme ich in mir wahr, wenn ich daran denke? Was spüre ich im Körper? Vielleicht einen Kloß im Hals, Enge in der Brust, ein mulmiges Bauchgefühl? Was passiert mit der Atmung, wenn ich an dieses Thema denke?

Lassen Sie uns das einmal miteinander erleben. Ich lade zu einer kleinen Übung ein.

### **Übung**

- Gong –

Nimm eine aufrechte und entspannte Haltung ein. Spüre den Kontakt des Körpers zum Boden und zum Sitz. Verbinde dich mit der Empfindung des Ein- und Ausatmens. Vergegenwärtige

dir dann ein Thema, eine Erfahrung, die dich schmerzt. Nicht heftig, sondern so mittel. Vielleicht fällt dir ein Streit ein. Oder etwas Wichtiges, das du vergessen hast. Oder eine bestimmte Nachricht, die du bekommen hast. Und dann spüre im Körper, wie sich das anfühlt. Was zeigt sich im Körper, wenn du dir diese Schwierigkeit vergegenwärtigst? Verweile einen Augenblick dabei und lasse dir Zeit. Reagiere nicht, spüre einfach nur.

- Gong -

Der Körper lügt nicht. Der Körper weiß, wenn etwas weh tut. Der Verstand weiß es oft nicht, da er nach Erklärungen sucht. Und solange er eine Erklärung sucht oder eine findet, spürt er nicht.

Der Schmerzkörper zehrt von meinen Gedanken. Das ist seine Nahrung. Wenn ich die Gedanken von ihm abziehe und ihn spüre, dann wird der Schmerzkörper paradoxerweise leiser und verstummt ganz. Der Schmerzkörper mag es gar nicht, wenn man ihn bemerkt und durchschaut. Das ist das ganze Geheimnis: den Schmerzkörper so sein lassen wie er ist. Ihn nicht ändern wollen. Ihn ganz durchzufühlen und mit der Erfahrung sein. Paradoxerweise mag er diese freundliche und mitfühlende Zuwendung gar nicht. Widerstand dagegen mag er sehr gerne.

Wie kann ich von ihm frei werden? Einfach dadurch, dass ich den Schmerzkörper fühle; dass ich ihn zulasse; dass ich erlebe, was schmerzt; dass ich ihn bemerke.

Das widerspricht den gewohnten Strategien im Umgang mit dem Schmerz, der Kontrolle und der Vermeidung oder Ablenkung. Und darum braucht es ein großes Maß an Wachheit und Aufmerksamkeit. Das kann und muss man wohl auch üben und trainieren.

Darum ist eine ernst zu nehmende Spiritualität etwas ganz anderes als Religion. Sie eine Übung. Und zwar eine Übung in Achtsamkeit und Präsenz.

Wenn ich gegenwärtig bin, bekommt der Schmerzkörper keine Energie. Der Schmerzkörper nährt sich von Erinnerungen an Vergangenes und von Befürchtungen im Blick auf Künftiges. Bin ich verbunden mit meinem gegenwärtigen Erleben, verschwindet der Schmerzkörper. Sie können nicht hier sitzen, ganz anwesend, ganz aufmerksam sein und zugleich ihren Schmerzkörper nähren. Beides geht nicht gleichzeitig.

### **Schmerzkörper interagieren miteinander**

Jeder Mensch strahlt ein Energiefeld aus, das seiner inneren Verfassung entspricht. Unser mentaler und emotionaler Zustand bleibt nicht verborgen. Unser Schmerzkörper interagiert mit anderen Menschen und natürlich besonders gerne mit deren Schmerzkörpern. Liebesbeziehungen sind häufig Beziehungen zwischen Schmerzkörpern, die besonders gut zueinander

passen. Ich fühle mich unsicher und suche mir jemand, der Sicherheit verkörpert. Das scheint zu passen. Jedenfalls solange bis der Sichere vielleicht bemerkt, dass er es gar nicht ist. Oder der Unsichere auf einmal Sicherheit gewinnt. Dann passen die Schmerzkörper nicht mehr.

Viele Unfälle passieren, weil zum Zeitpunkt des Unfalls der Schmerzkörper aktiviert war. Autounfälle z.B. haben etwas mit fehlender Präsenz zu tun. Wenn ich wütend bin, ist die Gefahr, dass ich jemand anderem die Vorfahrt nehme, viel größer, als wenn ich gelassen hinter dem Lenkrad sitze. Wenn ich achtsam und gegenwärtig bin, fahre ich nicht so ohne weiteres auf ein anderes Auto auf. Neuerdings sollen technische Innovationen die fehlende menschliche Aufmerksamkeit beim Autofahren kompensieren.

Viele Gewalttaten werden von ganz normalen Menschen begangen, die sich vorübergehend in Wahnsinnige verwandeln. Vor Gericht sagen dann die Verteidiger, die Tat sei absolut nicht die Art des Mandanten und die Beschuldigten beteuern: „Ich weiß gar nicht, was mich da geritten hat.“ Im Grunde begeht der Schmerzkörper die kriminelle Tat.

Wir sind in diesen Momenten nicht bei Bewusstsein, wir erliegen der Gefangenschaft einer Illusion. In der Bibel werden Menschen, deren Schmerzkörper sehr aktiv ist, besessen genannt. Und in der Tat, sie sind „besetzt“. Sie sind nicht zurechnungsfähig.

### **Der Schmerzkörper hilft beim Erwachen**

Der Schmerzkörper ist aber auch eine große Hilfe zum Erwachen. Wenn ich den Kreislauf des Leidens nicht mehr ertragen kann, stehe ich möglicherweise kurz vor dem Aufwachen. Dazu muss unter Umständen alles erst so richtig schlimm und hoffnungslos werden, so sehr, dass ich das Gefühl habe, alles sei ausweglos. Dann kann ich mir entweder das Leben nehmen oder aufwachen. Der Schmerzkörper will mich natürlich nicht umbringen, er will mich dazu bringen, aufzuwachen.

Wie tut er das?

Jemand kommt zum Gespräch zu mir. Die Haltung gebückt, der Atem geht schwer. Im Gespräch erzählt mir die Frau, sie habe als Kind ihre Mutter nur als krank erlebt. Sie habe sich als junges Mädchen um die Mutter gekümmert. Sie sei völlig überfordert gewesen. Sie habe sich unzulänglich gefühlt und schuldig gegenüber ihrer Mutter. Im Alter von 12 Jahren sei sie in eine Kirche gegangen, habe gebeichtet, aber keine Entlastung gefunden. Der Priester habe irgendetwas gesagt und ihr ein paar Vaterunser zum Beten aufgetragen. Sie habe sich in dieser Situation von Gott vollkommen verlassen gefühlt. Als die Mutter starb, sei sie nicht dabei gewesen, die Umstände waren so. Heute noch, 50 Jahre später, vergehe kein Tag, an dem sie nicht daran denke. Sie plagt ein schlechtes Gewissen. Sie findet keinen Zugang zu Gott, obwohl sie sich das wünscht. Sie bricht in Tränen aus. Der Schmerzkörper in ihr weint.

Was kann diese Frau befreien? Ich versuche, ihr Zeit zu lassen, diesen Schmerzkörper zu fühlen und es mit ihm auszuhalten. Sie weint und schluchzt. Ich warte, sage nichts, oder nur etwas, das ihr hilft, im Spüren zu bleiben. Keine Erklärung ist jetzt hilfreich. Nicht einmal Trost ist nötig. Einfach da sitzen mit dem Schmerzkörper und ihn so sein lassen, wie er ist. Seinlassen ist das Schlüsselwort. Sie konnte mit diesem Schmerz im Grunde nie sein, sie hat sich verurteilt, sie hat sich schuldig gefühlt. Das war ihr Versuch, damit klar zu kommen. Sie hat die Ursache in ihrem Fehlverhalten gesucht. Aber sie konnte den Schmerz des einsamen jungen Mädchens nie fühlen. Nie hatte sie den Raum, das zu spüren. Als die Lehrerin sie vor der Klasse rechnen ließ, und sie Fehler machte, war es wieder da, dieses Gefühl, es nicht recht machen zu können.

Es wäre heilsam, wenn sie sich in den Schmerzkörper hineinfallen lassen könnte. Dazu braucht sie einen Raum des Vertrauens und der Annahme. Denn dieses Fallen erfahren wir meistens sehr bedrohlich. Alle bisherigen Annahmen wanken. Die ganze Wahrnehmung gerät in Bewegung. Noch will der Schmerzkörper die alten Deutungen glauben, aber das Leiden hat so vermehrt, dass jetzt ein Aufwachen möglich ist. Möglich, wohlgemerkt!

Wenn sie den Schmerz bis zum Ende erleidet, ihn liebevoll bemerkt, ihn hält, und dem jungen überforderten Mädchen in ihr auch noch Jahre später mit Liebe und Mitgefühl begegnet. Das könnte den Schmerzkörper lindern. Das verlassene, einsame Kind von damals ist sie auch heute noch. So fühlt sie sich.

Mit der Zeit verändert sich etwas. Sie hört mit dem Weinen von alleine auf. Was ist geschehen? Sie atmet auf einmal ruhiger. Die Stimme wird weicher. Sie sucht nicht mehr nach Erklärungen. Sie macht auf einmal niemand mehr einen Vorwurf, weder sich selbst, noch der Mutter.

Sie atmet auf. Jedenfalls für diesen Moment. Und hoffentlich immer wieder. Es kann sein, dass der Schmerzkörper sie bald schon wieder überfällt und sie leiden lässt. Was kann sie tun? Sie kann bemerken, wenn der Schmerzkörper wieder die Bühne betritt. Sie kann, wenn sie wach und aufmerksam genug ist, beobachten, wie er sich wieder breit macht, wie er wieder den Bewusstseinsraum ausfüllen möchte, wie er die ganze Welt mit Schmerz einfärbt.

### **Mit dem Schmerzkörper freundlich reden**

Wenn sie das bemerkt, und das erfordert Training in Achtsamkeit, dann kann sie mit dem Schmerzkörper in einen Dialog treten. Es ist wirklich ein Körper, der unabhängig vom materiellen Körper existiert. Sie kann mit diesem Schmerzkörper reden und ihn befragen. Sie kann z.B. mitfühlend fragen, was macht dich so bedrückt? Und dann wird der Schmerzkörper ihr wieder die Geschichten von damals erzählen.

Dann kann sie bemerken, dass sie sich im Augenblick gar nicht in der schmerzlichen Situation befindet. Sie kann z.B. bemerken, dass sie hier auf einem Stuhl sitzt und der Körper den Stuhl und die Füße den Boden berühren. Sie kann bemerken, wie ihr Atem fließt. So kann sie hier und jetzt präsent werden und spüren, was jetzt gerade ist. Von da aus kann sie freundlich mit dem Schmerzkörper sprechen und zu ihm sagen: „Mein lieber Schmerzkörper, du bist mir sehr vertraut. Ich kenne dich gut, du besuchst mich zu jeder möglichen und unmöglichen Gelegenheit und verlangst nach meiner Aufmerksamkeit. Aber weißt du, mein lieber Schmerzkörper, jetzt hab ich gerade einfach keine Zeit für dich. Ich schnipple gerade Gemüse oder reinige die Toilette oder schreibe ein Buch. Du musst dich leider damit abfinden, dass ich jetzt keine Zeit für dich habe. Aber ich verspreche dir, ich werde mir bestimmt wieder Zeit für dich nehmen, und dann halte ich dich liebevoll und ich gebe dir die Wärme und die Aufmerksamkeit, die du brauchst. Mit Gott ihm Bunde schenke ich dir, was dir fehlt.“

So ungefähr könnte sie mit ihrem Schmerzkörper reden. Man könnte den Schmerzkörper auch als inneres Kind verstehen. Mit jedem Kind, das leidet, versuchen wir freundlich zu sprechen. So auch mit uns selbst und dem eigenen inneren Kind, das aus irgendwelchen Gründen zu kurz gekommen ist. Der Schmerzkörper hätte sicher Verständnis, wenn wir so mit ihm sprechen würden. Er würde sich verstanden fühlen und könnte sich eine Weile zurückziehen. Doch wenn wir ihn bekämpften, wenn wir ihn überspielen, wenn wir die Welt durch die Brille unseres Schmerzkörpers sehen, dann bekommt der Schmerzkörper Auftrieb.

Mit Liebe und Mitgefühl können wir einen Abstand zwischen uns und unseren Schmerzkörper bringen. Mitgefühl ist nicht dasselbe wie Mitleid. Im Mitleid übergebe ich dem Schmerzkörper die Herrschaft über mich und lasse mich von ihm überfluten. Ich sage dem Schmerzkörper: Ich bin genau der, für den du mich hältst. Aber wahrscheinlich redet man dann gar nicht mehr mit dem Schmerzkörper. Man verkörpert ihn einfach. Man ist identisch mit ihm. Daher bemitleidet man sich selbst.

Das Mitgefühl ist etwas ganz anderes. Beim Mitgefühl nehme ich das, was mich schmerzt immer wieder aufmerksam in mein Gewahrsein. Und dann entlasse ich es wieder. Der Schmerz hat ja die wunderbare Eigenschaft, dass er flüchtig ist. Er nährt sich von meinen Gedanken, aber er mag kein Mitgefühl. Vor dem Mitgefühl weicht er.

Er wird dann so weich und so leicht, wie ich es selber meinem Wesen nach bin. Wenn wir es eine gute Weile mit dem Schmerz aushalten und ihn sich ausweinen lassen - und das vielleicht mit Unterstützung eines Menschen, der sich für solche inneren Zustände Zeit nimmt und sie nicht fürchtet, weil er sie selber kennt - wenn wir es also aushalten, dann hat es sich irgendwann ausgeweint und ausgeschmerzt und auf einmal bin ich wieder versorgt mit innerer Kraft und richte mich wieder auf die Gegenwart aus.

Der Schlüssel dazu liegt allein in mir, nicht bei anderen Menschen und nicht in den Verhältnissen, die sich erst gebessert haben müssen, damit ich keinen Schmerz mehr zu empfinden brauche.



Wenn wir nichts gegen den Schmerz oder das Unglücklich-Sein unternehmen, wenn wir nichts dagegen tun, dann geschieht etwas mit dem Schmerz und dem Unglücklich-Sein. Das ist die Erfahrung, die alle Meditierenden irgendwann einmal machen. Man nennt es Aufwachen. Oder Erleuchtung. Beim Aufwachen bemerkt man, dass der Schlüssel zum Glück in meiner Hand liegt. Es entsteht Raum, Freiraum, innerer Raum. Es darf alles sein, auch das Schmerzliche. Erst der Widerstand gegen das Schmerzliche macht es mächtig. Bin ich einverstanden damit, dass ich jetzt etwas Schmerzliches erfahre, ist es so. Und es darf so sein. Ich bin im Frieden damit.

Der Schmerzkörper löst sich in dem Augenblick auf, in dem wir ihn in Ruhe lassen. Wir schenken ihm Aufmerksamkeit, aber wir lassen ihn in Ruhe. Wir greifen nicht ein. Wir verändern unser inneres Erleben nicht. Wir manipulieren und unterdrücken es nicht. Wir betäuben es auch nicht.

### **Die Identifikation mit dem Schmerzkörper aufheben**

Jemand mit einem starken, aktiven Schmerzkörper strahlt eine bestimmte Energie aus, die andere als sehr unangenehm empfinden. Man würde sich vielleicht am liebsten davon machen, aus dem Kontakt gehen. Das Energiefeld dieses Menschen schreckt ab. Es kann auch sein, dass man in sich eine Welle von Aggressivität spürt. Man reagiert grob, greift den Betroffenen verbal an, kann sogar handgreiflich werden.

Das bedeutet, dass solche Leute etwas ausstrahlen, was mit dem eigenen Schmerzkörper mitschwingt. Wenn wir auf andere stark reagieren, können wir sicher sein, dass dasselbe auch in uns lebt. Es ist mein eigener Schmerzkörper, der so stark auf den anderen reagiert.

Wer einen stark aktivierten Schmerzkörper hat, gerät leicht und häufig in Konflikte. Es bedarf eines hohen Grades an Aufmerksamkeit, um auf jemand mit einem aktiven Schmerzkörper nicht sofort zu reagieren. Wenn es mir gelingt, präsent zu bleiben und aus der Aufmerksamkeit heraus zu reagieren und nicht aus meinem eigenen Schmerzkörper heraus, kann es geschehen, dass meine Präsenz die andere Person in die Lage versetzt, ebenfalls die Identifikation mit ihrem Schmerzkörper aufzugeben. Wenn ich selbst Raum in mir habe, strahle ich das auch aus und das erlaubt anderen, ebenfalls diesen Raum in sich zu spüren.

Unsere Körper interagieren miteinander. Sie beeinflussen sich. So ist es möglich, das Wunder eines plötzlichen Erwachens zu erleben. Und zwar nicht durch lange Meditationsübungen, sondern plötzlich und auf einmal, einfach JETZT, wie Eckhart Tolle sagt. Vermutlich ist dieses Erwachen nicht von langer Dauer, aber immerhin, es ist ein Erwachen. Im Zen nennt man das „Satori“. Das ist ein Augenblick von Präsenz, ein kurzes Abschiednehmen von der Stimme im Kopf, von den Denkvorgängen und deren Reflexion im Körper als Emotionen. Ein innerer Raum ist entstanden, wo vorher nur Gedankenlärm und innerer Aufruhr herrschte.

Der Verstand kann nichts mit Präsenz anfangen und missversteht sie oft. Er versucht, mir z.B. einzureden, dass ich herzlos sei, wenn ich kein Mitleid empfinde. Dabei trete ich in Wahrheit in eine Beziehung ein, aber in eine viel tiefere als durch das Denken oder Emotion. Auf dieser tieferen Ebene kommt es zu einer echten Begegnung, einer echten Verbindung, die weit über eine bloße Beziehung hinausgeht. In der Stille von Präsenz spüre ich, dass wir nach unserer formlosen Essenz eins sind. Sich selbst im anderen zu erkennen, ist wahre Liebe, wahre Zuneigung und wahres Mitgefühl.

Und wie viel Zeit braucht es, bis ich vom Schmerzkörper frei werde? Die Antwort lautet: gar keine. Wenn der Schmerzkörper aktiviert ist, muss ich nur erkennen, dass das, was ich fühle, der Schmerzkörper in mir ist. Ich fühle, aber das ist noch längst nicht alles. Diese Erkenntnis ist alles, was ich brauche, um die Identifikation zu unterbrechen. Hört die Identifikation auf, beginnt die Verwandlung.

Diese Einsicht hält die alte Emotion davon ab, mir in den Kopf zu steigen und dort die Herrschaft über mich zu übernehmen und mein Handeln zu bestimmen.

Das heißt, ich trage nichts mehr dazu bei, den Schmerzkörper zu ernähren. Vielleicht ist die alte Empfindung noch eine Weile zu spüren, sie lebt noch ein bisschen in mir weiter und überkommt mich von Zeit zu Zeit wieder. Oder sie bringt mich sogar durch einen Trick dazu, mich noch einmal mit ihr zu identifizieren und verdunkelt so mein Aufwachen und meine Einsicht. Aber nicht für lange. Die Präsenz nimmt es jetzt zunehmend leicht und locker mit dem Schmerzkörper auf.

Wenn man den Schmerzkörper also wieder einmal spürt, darf man nicht meinen, etwas sei nicht richtig mit mir. Mache ich aus dem Schmerzkörper ein Problem, gebe ich ihm Recht und mache ihn stark. Der Schmerzkörper liebt Probleme über alles.

Auf das Erkennen folgt das Annehmen und Sein-Lassen. Wenn ich mich sträube gegen das, was ist, fängt das Leiden an.

Spüre ich die Weite und Offenheit des Himmels in mir, dann bin ich diese Weite und Offenheit. Mein wahres Wesen tritt hervor. Das ist eins mit dem Wesen Gottes.

Darauf weist Jesus hin, wenn er sagt: „Ihr sollt vollkommen sein, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist.“ Vollkommen ist allerdings nicht die richtige Übersetzung, weil wir das heute moralisch verstehen. Richtig muss es heißen: „Ihr sollt ganz oder heil sein, wie euer Vater im Himmel ganz und heil ist.“ Das heißt: ich muss nicht erst ganz werden, ich darf es einfach sein. Mit oder ohne Schmerzkörper.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit.