



Schmerz ist Stagnation

Schmerz ist eine der ältesten Erfahrungen des Menschen, denn er ist überlebenswichtig. Man könnte ihn spielerisch als penetranten Hilfeschrei bezeichnen, der uns zwingt mit uns selber wieder in Kontakt zu kommen unsere Sinne wieder auf unser Inneres zu richten, als Warnsystem, das uns über Bedrohungen von aussen aber auch von innen informiert. Um diesen Code zu knacken müssen wir bereit sein, dem Schmerz mit Ruhe, Offenheit und einer grossen Portion Neugierde zu begegnen.

Veränderung ist Leben

Die meisten Schmerzen sind Warnschmerzen. Das bedeutet, es sind Schmerzen, die uns vor der Gefahr einer Gewebsschädigung warnen. Sie haben zum Beispiel Fehlhaltungen, Durchblutungsmangel oder Druck und Reizungen von Aussen als Ursache. Diese Ursachen haben meist noch keine irreversiblen Schädigungen hervorgerufen. Sie bedeuten aber, dass wir etwas ändern müssen, damit das Gewebe nicht dauerhaft geschädigt wird. Und meist reicht es nicht, sich einfach einen drückenden Schuh auszuziehen, sondern es gilt, alle Aspekte im Leben anzuschauen. Warum habe ich eine Fehlhaltung? Liegt es am Arbeitsplatz, liegt es vielleicht auch an mangelnder Bewegung, falscher Ernährung, am übermächtigen Chef, an der ungesunden inneren Haltung? Es reicht nicht, nur eine Sache zu ändern, meist sind es viele kleine Komponenten, die das Fass schliesslich zum überlaufen bringen und einen Schmerz hervorbringen. Das Leben besteht aus Veränderung. Die Chinesen sagen, wenn sich nichts mehr ändert gibt es kein Leben. Also sind Schmerzen immer auch eine wunderbare Chance für uns, herauszufinden, was wir in unserem Leben ändern können, um wieder auf den richtigen Kurs zu gelangen.

Schmerz ist Stagnation

Die meisten Menschen empfinden Schmerzen als lästiges Übel. Sie sind unangenehm und haben einen negativen Einfluss auf unsere Befindlichkeit und auf unsere Emotionen. Die Angst genauer hin zu sehen ist gross. Besonders in unserer hektischen Welt, wo der Sympatikus stark stimuliert wird und der Parasympatikus tendenziell weniger Beachtung erfährt, fällt es schwer, zur Ruhe zu kommen und den Raum zu öffnen um mit dem Schmerz in Kontakt zu treten. Der Dauerstress belastet das Nervensystem. Stets ist ein Überdruck von Stresshormonen und Energie vorhanden. Ein Ventil fehlt. Der Körper richtet diesen Überdruck auf sich selber. Verspannungen und Schmerzen entstehen. Erst der Schmerz zwingt uns, unsere Sinne nach innen zu richten. Unterdrücken wir das Symptom mit Schmerzmitteln zwingt uns spätestens die Erschöpfung, das sogenannte Burn-Out dazu, inne zu halten.

Die TCM sagt: Wo Schmerz ist, da ist Stagnation. Kann Chi frei fliessen,



gibt es keinen Schmerz. Das Symptom Schmerz ist nichts anderes als eine Chi-Blockade. Das bedeutet, irgend ein Lebensbereich in Körper, Geist und oder Seele ist blockiert. Der Schmerz macht uns darauf aufmerksam. Nun ist es wichtig zu erkennen, dass alte Muster und Verhaltensweisen uns in diesen Schmerz geführt haben. Der Weg hinaus aus dem Schmerz passiert über Veränderung. Die Chinesische Medizin unterscheiden nicht zwischen Körper und Emotionen. Eine Emotion kann ebenso Auslöser für einen körperlichen Schmerz sein wie umgekehrt.

Da sein und hinschauen

Chronische Schmerzen entstehen, wenn dem Schmerz bisher nicht genug Beachtung geschenkt wurde. Wir müssen uns fragen, welche Teile unseres Lebens und unseres Selbst wir immer wieder weggeschoben und unterdrückt haben. Das ist kein einfacher Prozess, denn meist stossen wir auf Dinge, die wir so gar nicht gerne sehen möchten, alte Verletzungen, Bedürfnisse, die nicht in unser Selbstbild passen. Schon C.G.Jung sagte dazu: „Bewusstheit ist immer mit Schmerz verbunden.“ Der Schmerz braucht neugierige, offene Aufmerksamkeit. Und er wird uns plagen bis wir zu Sinnen kommen, bis wir unsere Sinne darauf richten.

Wir haben die Wahl, ob wir hinter dem Schmerz her rennen und kurzfristige Besserung anstreben, oder ob wir lieber entschleunigen, Raum schaffen und den Schmerz und uns selber auszuhalten und genau hinzuschauen und zu beobachten. Laotse sagte: „Der Weg etwas zu tun, ist, da zu sein.“ Wirklich im hier und jetzt da zu sein, und den Schmerz als solches anzunehmen, ist der erste Schritt und Bedingung dafür dass Veränderung und somit Heilung passieren kann. Dieses Innehalten und zur Ruhe kommen bringt den Körper in einen Zustand, wo der Parasympatikus aktiv wird, wo Regeneration passieren kann. In dieser Ruhe können wir mit dem Schmerz in Dialog treten und vielleicht seine leise Stimme wieder hören und erfahren, was wir zur Heilung benötigen. Diese wertfreie Zuwendung zu dem was da gerade ist, egal, was es ist ob Schmerzen, Emotionen oder andere Empfindungen kann schon grosse Veränderungen im Körper auslösen. Die Atmung hilft dabei, nicht mit den Gedanken zu flüchten. In diesem Zustand kann neugierig, offen beobachtet werden.