

Schmerz

01.06.2009

Schmerz spielt in unserer Kultur eine große Rolle. Der christliche Glaube verehrt den leidenden Jesus am Kreuz, unser Leben hat kaum noch Leichtigkeit und ist oft mit Schmerzen und Problemen beladen. Unsere Schmerzen sind Gegenstand unserer Gespräche, wir analysieren sie und kultivieren sie. Ein Mensch, der Schmerzen hat flößt uns sehr viel Respekt ein. Wir ziehen uns zurück vor dem Schmerz, sei er psychisch oder körperlich, es ist geradezu, als ob wir uns vor ihm verbeugen würden. Und die Angst, anderen Menschen einen Schmerz zuzufügen, ist sehr groß.

Durch diesen Umgang mit Schmerz entsteht eine starke Kraft, mit der wir uns in der Vergangenheit festhalten.

Etwas hat uns einmal wehgetan und wir gehen mit der Angst vor einem erneuten Schmerz in die Zukunft. Wir erwarten geradezu einen erneuten Schmerz, sonst müssten wir ja keine Angst haben. Kaum werden wir durch ein Erlebnis am alten Schmerzpunkt berührt, geht diese Erwartung auch schon in Erfüllung.

So häuft sich Schmerz auf Schmerz und wir können uns schon gar nicht mehr vorstellen, dass es mal nicht weh tut. Unsere Gedanken und Vorstellungen beginnen Angst und Vermeide -Verhalten zu produzieren, der Schmerz wird zum Leitmotiv unseres Denkens und Planens.

Was passiert denn eigentlich, wenn uns etwas weh tut?

Eine Energie, die fließen möchte, wird gebremst.

Auf der körperlichen Ebene kommt es zu Verletzungen, Stürzen, Unfällen. Die Energie fließt nicht ungehindert. Dein Körper (Gefühle und Gedanken sind auch beteiligt) bildet einen Widerstand, der Unfall geschieht.

Auf der Ebene von Gefühlen und Gedanken können Erwartungen und Abhängigkeiten den Energiefluss bremsen. Jemand sagt, z.B. eine Verabredung ab und du bist enttäuscht. Dein Kind/Freund/Partner

verhält sich nicht so, wie du es erwartest und es entsteht ein Schmerz in dir – blockierte Energie.

Sie bekommt aber erst dann ein bedeutsames Gewicht, wenn wir sie festhalten. Dann wird Schmerz zu einem Lebensfaktor, mit dem wir rechnen, der uns unvermeidlich und schwer erscheint und an dem wir leiden.

Stelle dir vor, es täte nicht mehr weh – es gäbe keinen Schmerz mehr in dir.

Wie weit entfernt bist du von diesem Gedanken? Wie unvorstellbar ist das für dich?

Schmerz ist zuerst eine geistig - gedankliche Erscheinungsform. Im Körper kann er schnell heilen, die Gefühle können sich schnell wieder lösen, das sieht man bei den Kindern, doch die Erinnerung hält den Schmerz fest.

Welchen Stellenwert hat Schmerz in deinem Leben? Wie viel Wahrheit gibst du ihm?

Der Seher Johannes beschreibt in der Bibel ein Leben ohne Schmerz und Leid. Er sieht einen neuen Himmel und eine neue Erde, die Hütte Gottes bei den Menschen, die bewusste Wahrnehmung des Göttlichen in uns: "Gott wird abwischen alle Tränen von deinen Augen und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein..." (Off. 21,4)

Willst du das für dich in Erfüllung bringen? - Es ist möglich!

Gott ist in dir. In deiner Seele hast du Zugang zu dieser Kraft und deine Gedanken öffnen die Türen. Wie lange willst du noch am Schmerz festhalten? Was würde es bedeuten, wenn deine Welt ohne Schmerz wäre und deine Verletzungen schnell heilen könnten - im Licht und in der Liebe?

Wie sehr würde dein Leben sich verändern, wenn du Licht, Liebe und Freiheit anstelle von Schmerz in deiner Erinnerung bewahren würdest und fortan in der Erwartung der Heilung lebstest – bedingungslos, ohne Einschränkungen?

Was denkst du täglich über dein Leben? Was wünschst du dir?

Eine Welt des Schmerzes, der Enttäuschung und des Leids?

Sei bereit, Schmerz zu vergessen, dich von ihm zu lösen, zu verzeihen. Er ist nur so schwer geworden, weil du ihn über lange Zeit in dir getragen hast, abgetrennt von der heilenden Kraft des Lichtes.

Lege ihn ab, wie ein altes Kleid, das du nicht mehr tragen willst. Lass ihn wieder fließen im großen Ganzen deines Seins.

Du wirst dann immer noch spüren, wo dir etwas weh tut, doch wirst du das nicht mehr nur noch mit dem alten, gespeicherten Schmerz in Verbindung setzen, sondern immer entschiedener und klarer auch mit dem wachsenden Bewusstsein der göttlichen Kraft in dir.

Ziehe das neue Bewusstsein der Liebe an.

Trage es wie ein Kleid aus Licht, Freude und Freiheit und erinnere dich jeden Tag daran – dann trägst du auch in Freude und Zuversicht deinen Schmerz und die Frequenzen können sich verändern.

In dieser Haltung ist es auch möglich, alten Schmerz wieder zuzulassen, ihn aus der Verdrängung zu befreien, denn nun kann er geheilt werden. So wird Schmerz zunehmend ein Signal, das zur Achtsamkeit einlädt und dich auffordert, dich mit deiner inneren göttlichen Kraft zu verbinden.

Sei offen für eine neue Welt in dir und beginne heute damit, sie zu erschaffen.

Verfasst von: Ulrike Barrantes – Heilpraktikerin.
Kontakt: Tel. 0251-37 403 60 Fax 0251-3740675
Burchardstraße 43 48145 Münster

<http://www.ulrike-barrantes.de/>