



Warum leiden wir?

Was ist die stärkste Kraft im Universum? Wahrscheinlich denkst du spontan an Liebe oder Glück. Nun ja, natürlich sehnen wir uns alle nach Glück und Liebe und tun wahrlich unser Bestes, um erfüllt zu sein. Doch es gibt noch einen anderen Impuls in uns, der stärker ist als jeder andere. Was wollen wir auf keinen Fall erleben? Schmerz.

Wenn wir beispielsweise eine freudvolle Nachricht erhalten und voller Glücksgefühle unbeabsichtigt eine heiße Herdplatte berühren, muss unser Gehirn zwischen den verschiedenen Gefühlen selektieren. Dabei fällt die Wahl stets auf das, was uns vor Schäden bewahrt. Auf Schmerz. Dieser Prozess ist körperlich betrachtet verständlich und notwendig. Schmerz ist stärker als Lust. Auch auf der seelischen Ebene spielt Schmerz eine entscheidende Rolle. Seinetwegen halten wir an, schauen uns um oder laufen einfach davon. Wegen dem Schmerz geben wir Beziehungen auf, wechseln den Arbeitsplatz oder ziehen weg.

Dabei denken wir meist, dass wir nach Glück suchen, aber in Wahrheit wollen wir einfach nur dem Schmerz entkommen. Doch wo ereignet sich dieser Schmerz?

In uns. Wem wollen wir demnach entkommen? Uns selbst. Den eigenen Schmerz zu erforschen, stellt somit das wichtigste Unterfangen überhaupt dar. Denn unsere Beziehung zum Schmerz beschränkt sich nicht nur auf ein entnervtes „Aua!“, sondern ist eine komplexe Angelegenheit. Warum leiden wir? Warum leiden wir immer noch? Weil wir den Schmerz erlernt haben. Der Schmerz ist keine willkürliche Erscheinung, sondern eine gewollte. Wenn wir leiden, tun wir etwas in uns. Wenn wir leiden, wollen wir leiden. Als ich diesen Satz zum ersten Mal

hörte, entgegnete ich: „Na klar! Ich will leiden! Jetzt weiß ich Bescheid!“ Doch solange uns niemand mit einem Messer angreift, gibt es keinen Grund, Schmerzen zu empfinden. Dennoch empfinden wir gerade die schlimmsten Schmerzen und Qualen in Augenblicken, wenn keine handgreifliche Gefahr droht. Warum? Innere Schmerzen folgen anderen Gesetzen. Unseren.

Betrachte bitte den Baum auf der rechten Seite. Wie alle Bäume hat auch er Wurzeln. Wurzeln sind in der Erde verborgen. Man sieht sie nicht, obwohl sie die Stütze und den Ursprung des Baumes darstellen. Wenn die Wurzeln eingehen, stirbt auch der Baum. Etwas Ähnliches

Quelle: Maxim Zaharov



kann man über das sagen, was uns plagt: Das, was uns leiden lässt ist nicht der

sichtbare Aspekt eines Problems, wie beispielsweise der Streit mit dem Partner oder die Abwesenheit von Geld, sondern das, was wir bezüglich dieser Ereignisse empfinden. Wir leiden an einem Gefühl, nicht an dem, was wir sehen. Erst durch ein Gefühl bekommt ein Ereignis Macht. Natürlich liegt es zunächst gewissermaßen auf der Hand anzunehmen, dass die äußere Welt uns irgendetwas Fieses antut, doch beim näheren Betrachten erkennen wir, dass es unsere Entscheidung war, ein Gefühl aufsteigen zu lassen. Wir werden beispielsweise ängstlich, weil wir ängstlich sein wollen oder weil es „angebracht“ wäre, ängstlich zu sein oder - was in den meisten Fällen vorliegt - weil wir aufgrund unserer Erziehung oder früheren Erfahrung nur ängstlich reagieren können.

Die Angst ist also nichts Fremdes oder Böses, sondern unser Diener – unser Freund. Wir erzeugen die Angst. Warum?

Weil wir es können. Weil wir es gelernt haben. Ganz wichtig: Wenn ich von „erzeugen“ spreche, kann man sehr leicht in das Schuldgefühl-Spiel hineinrutschen und denken: „Oh, nein, muss ich jetzt alles, was in mir geschieht irgendwie unter Kontrolle bringen?“

Du musst gar nichts. Wir alle gehen durch Veränderungen und müssen gewisse Dinge berühren und durchleben. Es gehört dazu, stinkig zu sein, verletzt, traurig, unentschlossen, usw. Manchmal müssen wir Partnerschaften verlassen und viele Fehler machen. Das ist Leben.

Das meiste, was in uns geschieht, geschieht un(ter)bewusst. Es sind Programme, zu denen wir meist keinen Zugang haben. Wichtig ist, zu erkennen, dass diese Programme da sind

und dass sie weder böse noch teuflisch sind, sondern dazu da, um uns zu beschützen. Das Unterbewusstsein meint es immer gut mit uns. Daher: Alles in uns darf so sein, wie es ist. Alles in uns will geliebt werden. Was ist also ein Schmerz? Der Schmerz ist eine Reaktion auf einen inneren Prozess. Diesen Prozess setzen wir in Gang, nicht unser Partner, nicht die Rechnung, nicht unser Vorgesetzter. Wir.

Wir sind unsere Krankheit. Wir sind unsere Heilung. Es mag zwar sein, dass der Partner uns anschreit oder uns die kalte

Schulter zeigt, doch das, was den Schmerz wirklich auslöst, ist unsere Interpretation. Wir sind diejenigen, die sich schwach fühlen oder übergangen oder nicht gesehen. Wie machen wir das? In dem wir einen inneren Film erzeugen. Auf diesen Film

reagiert der Körper, in dem er Gefühle erzeugt. Kennst du deinen inneren Film?



Wenn wir träumen, erleben wir ganze Welten und komplexe Situationen, obwohl wir im Bett liegen. Dabei erfahren wir Gefühle, Geräusche und Bilder. Wir schwitzen, weinen, versuchen zu laufen und wachen sogar schreiend oder erregt auf. Wo findet der Traum statt? In unserem Gehirn. In uns.

Was, wenn die Außenwelt ebenfalls eine Art Traumwelt wäre? Wo wäre dann der Unterschied?

Die Welt ist in uns!

Nun, zwar gehen wir davon aus, dass es so etwas wie eine Außenwelt gibt, doch die einzige Verbindung zu dieser Welt stellen unsere fünf Sinne dar. Mit anderen Worten: Die Welt ist Wahrnehmung.

Wo findet diese Wahrnehmung statt? In uns. Wir sehen in uns, wir hören in uns, und wir spüren in uns. Die Welt ist in uns.

Auch der Schmerz. Auch die Heilung.

Wenn wir unsere Wahrnehmung verändern, verändern wir auch unsere Welt. Alles, was uns bremst, quält, kränkt,

um den Verstand bringt, ist in unserem eigenen Innenversum angelegt.

Was ist dieses seltsame Innenversum?

Wahrscheinlich erahnst du bereits die Antwort: Es ist unser inneres Territorium, also das, was wir denken und das, was wir fühlen: Unsere inneren Bilder, interne Ereignisse, Erinnerungen, Stimmen und Farben, die auf den ersten Blick mit der äußeren Welt nicht viel zu tun haben.

Doch warum zittert unser Körper, wenn wir wütende Gedanken haben?

Warum laufen unsere Tränen, wenn wir an vergangene Tragödien denken? Weil das „Zeug“ in uns, mehr als ein

konfuses, zufälliges Tohuwabohu ist. Vielmehr erzeugen diese Dinge unsere ganz persönliche Realität. Unsere Glaubenssätze sind ein Filter,

der darüber entscheidet, was wir erleben

und was nicht.

Diese Glaubenssätze sind Programme, die wir ganz besonders in den

ersten sechs Jahren unseres Lebens unbewusst erlernt haben. Von wem? Als Kinder sind wir Schwämme, die sich perfekt an ihre

Umgebung anpassen können.

Und wie tun wir das?

In dem wir Mami und Papi, Frau Nachbarin und Herr Bäcker, ihre Einstellung zum Leben, ihr Art zu lieben, ihre Art mit Stress umzugehen imitieren. Wie sehen wir demnach die Welt,

wenn unser erlernter Filter auf permanente Verteidigung oder Skepsis eingestellt ist? Oder auf Mangel und Grenzen?

Oder was erleben wir, wenn wir uns permanent fürchten?

Oder was erleben wir, wenn wir uns permanent fürchten?

Wie siehst du die Welt? Wie siehst du Gott? Und wie siehst du dich selbst?



Es gibt einen sehr weisen, aber unmöglich anmutenden Spruch, der besagt, dass jeder in unserer Umgebung unser Meister ist. Was bedeuten diese Worte? Sie bedeuten nicht, dass wir schlechter oder dümmer oder weniger göttlich als die anderen sind. Die anderen sind sofern unsere Meister, da sie unsere intimsten Gefühle provozieren.

Die „Meister“ können auch Haustiere sein, oder Kühlschränke, Autos, Rechnungen - alles, was uns emotional berührt, verwirrt, befremdet, schockiert. Die Meister locken, ob gewollt oder ungewollt, Dinge an die Oberfläche, die uns beschämen. Es sind Dinge, die wir verleugnen und verneinen.

Diese Gefühle, die meist extrem stark und sogar gewalttätig sind, wollen wir nicht sehen, da wir irgendwann ein Mal gelernt haben, dass diese Gefühle gefährlich oder unmoralisch oder einfach nur schlecht seien.

Doch diese Gefühle sind nicht fort. Erinnerungen sterben nicht. Und was viel wichtiger ist: Diese Gefühle dürfen da sein. Sie sind weder gut noch böse, sondern einfach nur Leben.

Der erste und entscheidende Schritt Richtung Gesundheit und Freiheit ist die Bereitschaft, sich in die eigene Grube fallen zu lassen, um all den Spinnen und Drachen zu begegnen, die dort unten lauern. Warum?

Um ihre Unschuld zu erkennen. Alles in uns ist, wie es ist, weil es in diesem Moment nicht anders sein kann. Alles in uns ist göttlich.

Wir können nicht gesund werden, ohne das „Wilde“ in uns angenommen zu haben. Dieses „Wilde“, das wir oft als Wut, Trauer, Sperrigkeit, Schmerz, Trotz, Verzweiflung erleben, ist weder böse, noch schlecht, sondern einfach nur Schutz.

Dieser Schutz meint es gut mit uns.

Gleichzeitig stellt er aber unsere begrenzte Komfortzone dar, die wir ja nicht so gerne verlassen möchten. Mit anderen Worten: Wir wollen die Schmerzen gar nicht loswerden (weil das Unterbewusstsein es nicht möchte). Dieser seltsame Sachverhalt ist die Hauptursache, weshalb wir immer noch leiden.

Schmerz bedeutet Sicherheit.

Frage dich und dein Unterbewusstsein, ob du überhaupt gesund werden willst. Und wenn nein, dann frage dich, warum du krank bleiben möchtest.

Erforsche deinen Schmerz, sprich mit ihm. Was möchte er dir mitteilen?

Wovor möchte er dich beschützen?

Und was ist dahinter?

Was ist dein inneres Geheimnis?

Warum erzeugst immer wieder deinen Stress?

Sei bitte lieb dabei.

Sei lieb zu dir selbst.