



Definition des Schmerzkörpers von Eckhard Tolle

Nach Eckhard Tolle ist der Schmerzkörper die **Summe des (unseres) biographischen Leidens**, was sich zu einem negativen Energiefeld verdichtet.

Wir können uns den Schmerzkörper wie einen autonomen Speicher vorstellen, in dem alles Leiden gesammelt wird. Dieser Speicher wird vom Ego genutzt, um sich die eigene Existenz zu sichern. Wenn es uns gelingt, unsere Identifikation mit dem Schmerzkörper zu durchbrechen, kann er sich allmählich auflösen.

Emotionaler Schmerz

Es gibt diesen Teil in uns, der gerne alte und vor allem schmerzhaftige Emotionen lebendig halten möchte. Wie wir noch sehen werden, ist es unser Ego, was sich mit Hilfe des Schmerzkörpers immer wieder in Erinnerung ruft. Der Schmerzkörper wird durch das Wiedererleben alter schmerzhafter Erinnerungen und Kränkungen gestärkt. Es ist gut vorstellbar, dass die Informationen dieser alten und vergangenen Emotionen in den Körperzellen gespeichert sind. So können diese Gefühle immer wieder reaktiviert werden. Genau das nutzt unser Ego aus, um sich stärken.

In der Welt der Polaritäten, in der wir alle leben, gibt es immer zumindest zwei Richtungen. In Freude und Liebe dehnen wir uns aus, in Leid und Schmerz ziehen wir uns zusammen. Natürlich können wir unsere Begrenztheit besser spüren, wenn wir uns zusammenziehen. Wenn wir uns ausdehnen, dann bekommt das Ego Angst, sich aufzulösen. Mittels des Verstandes entwickelt das Ego dann die gedankliche Vorstellung, dass Auflösung gleich Auslöschung ist. Diese eigene Vernichtung kann das Ego nicht zulassen. Schon aus - in diesem Fall falsch verstandenen - Bestreben, uns selbst zu erhalten, versucht das Ego alles, dass wir uns wieder mehr spüren und das funktioniert am besten über das Zusammenziehen. Damit wird uns unser Schmerz wieder mehr bewusst.

Das Energiefeld des Schmerzkörpers

Schmerz und Leid helfen dem Ego sich zu spüren und so nährt es den Schmerzkörper. Jeglicher Anlass ist dem Ego recht, um sich am Schmerzkörper zu laben und wie mit allen Süchten wird aus einer Gewohnheit schliesslich eine Sucht. So wird der Schmerzkörper immer präsenter, so dass er uns am Ende wie ein Energiefeld umgibt. Dieses Energiefeld muss jetzt immer weiter gefüttert werden. Damit vergrößert sich der Leidensdruck für uns.

Was den Schmerzkörper vergrößert?

Dem Ego ist jede Bereich des Lebens recht, wenn es damit den Schmerzkörper füttern kann. Es sind vor allem unsere engen und intimen Beziehungen, die aufgrund der Nähe und der tiefen Emotionalität immer wieder gute Gelegenheiten bieten, den Schmerzkörper und sein Energiefeld zu nähren. Dazu kommen die tägliche Dosis Gewalttätigkeit durch Presse, Funk und Fernsehen. Aus diesem Zusammenhang heraus wundert es nicht, dass Krimis bei uns so überaus beliebt sind. Jeden Abend geben wir uns unsere Dosis Mord, Leiden und Schmerz und gut gefüllt gehen wir dann mit unserem Schmerzkörper in die Nacht.



Der unterdrückte Schmerzkörper

Wie wir später noch sehen werden, ist es der aktivierte und damit bewusste Schmerzkörper, der aufgelöst werden kann. Noch gefährlicher ist aber der unterdrückte Schmerzkörper, denn dieser wird unbewusst gehalten. So ist er uns gar nicht bewusst, wir wissen nichts von ihm und trotzdem vergiftet er uns und unsere Emotionen. Der Schmerzkörper kann lange Zeit ruhig sein, bei sehr unglücklichen Menschen kann er aber auch ständig aktiv sein, wobei wir auch sagen können, dass der Mensch vielleicht so unglücklich ist, weil sein Schmerzkörper so aktiv ist.

Der Schmerzkörper bei Kindern

Dieser Vorgang lässt sich gut bei Kindern beobachten. Wenn sich das Verlangen eines Kindes auf etwas gerichtet hat, es das Verlangte aber nicht bekommt oder bekommen kann, dann kann sich der Schmerzkörper des Kindes aktivieren und es zeigt dann Reaktionen, die überhaupt nicht mehr angemessen sind. Wie häufig ist der vielbeschworene Trotz des Kindes nur die Reaktion seines Schmerzkörpers. Wir sollten uns dann auf keinen Fall dem Wunsch des Kindes unterwerfen, weil das Kind dann lernt, dass sein Unglücklichsein ihm hilft zu bekommen, was es will.

Der genaue Ablauf beim Schmerzkörper

Ein Gefühl oder eine Emotion können durch Erlebnisse, aber auch durch Gedanken (bewusste oder unbewusste Erinnerungen) ausgelöst werden. Damit werden innere Bilder aktiviert. Aus diesen kann sich ein Film entwickeln, der zu einem Kreislauf wird, in dem immer wieder dieselbe oder eine leicht variierte Dramatik abläuft und immer wieder dieselben leidvollen Gefühle auslöst, die wiederum den Schmerzkörper füttern.

Wird der Schmerzkörper gefühlt, dann wird Unbehagen oder sogar Angst ausgelöst, weil wir bereits ahnen, dass es sich nicht gut anfühlen wird. Das können wir beispielsweise mit dem Besuch beim Zahnarzt vergleichen. Wir wollen weder die Angst, noch die negativ besetzten Gefühle wahrnehmen, deswegen werden wir alles mögliche tun, um es nicht erleben zu müssen. Vielleicht verfallen wir in Hektik, in Aktivität oder flüchten uns in Süchte wie Alkohol, Zucker, Nikotin oder Fernsehen.

Das starke Bezogen sein auf den Schmerzkörper und die damit verbundene Angst vor den eigenen Emotionen sorgt dafür, dass unser Empfinden flacher wird, ebenso wie unsere Atmung. Mimik, Gestik und innere Impulse werden weniger. All das schwächt unsere Lebendigkeit, was sich für Hellsichtige auch in unserer Aura sichtbar ist. Im Gegensatz dazu werden die Gefühle lebendiger und „wahrer“, sobald es uns gelingt, den Schmerzkörper zu verringern oder sogar aufzulösen.

Schmerz im Verhältnis zum Schmerzkörper

Unser Unglücklichsein selber ist nicht unbedingt auch der Auslöser für den Schmerzkörper. Der Auslöser kann relativ harmlos sein, manchmal reicht eine Begegnung mit unserem Exfreund/in oder jemand kritisiert uns auf eine Weise, die das alte Muster der Wertlosigkeit in uns aktiviert. In irgendeiner Weise werden wir an etwas erinnert, was für uns mit schmerzhaften Gefühlen verbunden war und nach Aktivierung des Schmerzkörpers auch wieder ist!



Wie es auch immer passieren mag, aber mit dem Aktivieren des Schmerzkörpers kommt eine regelrechte Welle an schmerzhaften Erinnerungen auf uns zu. Dazu gehören auch alte Muster und Programme. Vielleicht sind in unserer Kindheit bestimmte Muster oder Programme gespeichert worden. Das können Programme wie „verlassen werden“, Gefühle von Mangel, Existenzängste, „immer, wenn ich besonders liebe, werde ich verletzt“ etc. sein. Wenn nun eine Situation entsteht, in der uns etwas Ähnliches oder auch nur annähernd Vergleichbares geschieht, dann wird durch das alte Muster der Schmerzkörper aktiviert und es fühlt wie der persönliche Weltuntergang an.

Den Schmerzkörper abbauen

Bewusstheit und Achtsamkeit sind die direkten Feinde des Schmerzkörpers. Immer, wenn es uns gelingt zu erkennen, dass wir gerade unter dem Schmerzkörper leiden, sorgt unser Bewusstsein dafür, dass ein Teil des Schmerzkörpers verbrennt. Der Schmerzkörper ist eine Ansammlung von Schmerz, von dem wir wie besessen sind. Auch, wenn der Schmerzkörper lange Zeit ruhig sein kann, wartet er nur darauf, dass wir ihn aktivieren. Wir sollten jede Situation nutzen, um uns bewusst zu machen, dass wir gerade ein altes Muster erleben und dass wir nicht damit identifiziert sein müssen. So schwächen wir den Schmerzkörper.

Achtsam sein

Wie wir gesehen haben, ist es vor allem wichtig zu erkennen, was mit dem Schmerzkörper los ist. Wir müssen sehr achtsam sein, denn jede Verstimmung, jeder Groll und das zwanghafte Denken an bestimmte schmerzhaft Erlebnisse können auf das Erwachen des Schmerzkörpers hinweisen. Auch der Schmerzkörper möchte leben/existieren und er wird alles versuchen, dass wir uns mit ihm identifizieren. Das passiert vor allem unbewusst. Hat der Schmerzkörper erst einmal Macht über uns gewonnen, dann wird er Situationen in unserem Leben kreieren, die ihn in seiner Frequenz bestärken. Er wird dafür sorgen, dass wir bestimmte Muster und Verhaltensweisen wiederholen, die in der Vergangenheit bereits schmerzhaft für uns waren und sich und unser Ego damit stärken. Der aktivierte Schmerzkörper will immer mehr Schmerz und er wird uns entweder zum Opfer oder zum Täter machen. In beiden Fällen fügen wir uns und anderen Schmerz zu.

Was der Schmerzkörper nicht mag

Der Schmerzkörper mag weder Freude, Liebe, selbstlose Taten und vor allem nicht das Licht des Bewusstseins. Wenn wir in der Gegenwart sind, im Hier und Jetzt verweilen, dann hat der Schmerzkörper keine Chance. Es ist nicht nötig gegen den Schmerzkörper zu kämpfen, es reicht ihm geistesgegenwärtig zu begegnen. Damit lösen wir die Identifikation mit dem Schmerzkörper auf. Dieser reagiert zuerst, indem er uns mit allen Tricks wie körperliche Beschwerden oder Schmerzen wieder aus der Achtsamkeit in die Identifikation zurückholen will.

Viele Muster stärken den Schmerzkörper. Wut, Angst, dunkle Stimmungen und negative Gedankenmuster sind auf den Schmerzkörper ausgerichtet. Wenn wir mit diesen Dingen identifiziert sind, dann fehlt die nötige Achtsamkeit und der Schmerzkörper erwacht. Helfen kann uns, wenn wir den Beobachter in uns stärken. Wir sollten unsere Gefühle nicht denken, sondern diese fühlen und gleichzeitig ein Bewusstsein dafür entwickeln, was wir da tun.



Trotzdem kann es zu heftigen Widerstand kommen, denn die Identifikation mit dem Schmerzkörper hat vielleicht für lange Zeit unser Selbstbild geprägt. Wenn es extrem kommt, dann identifizieren wir uns so rückhaltlos mit dem Schmerzkörper, dass wir uns für ihn halten. Dann sind wir in der Schmerzspirale gefangen. In diesem Zustand befriedigt uns unser Unglück, wir suhlen uns regelrecht darin, wir sprechen darüber und denken daran. Solange wir vom emotionalen Schmerz abhängig sind, werden wir jeden Versuch, frei davon zu werden, sabotieren.

Freiheit erlangen

Von nun an gilt es, keinen neuen Schmerz mehr zu erschaffen. Dabei helfen kann uns unser höheres Selbst, aber auch Menschen, die eine gewisse Bewusstseinsstufe erreicht haben und die wie eine Art Vorbild für uns sein können. Letztlich kann kein Schmerz gegen die Kraft der Liebe bestehen. Die Liebe kann die Motivation sein, mehr Achtsamkeit und Bewusstsein zu entwickeln. Oftmals ist es das Leid selber, was uns motiviert, einen Weg aus dem Schmerz zu suchen. Wir können aber auch den positiven Weg gehen, das heißt, wie orientieren uns an dem Schönen in der Welt, an der Natur, den Bäumen und Vögeln, an erhebenden Gefühlen und Gedanken in uns, an der Dankbarkeit, dem Glück und der Liebe in uns. Wenn wir mit dieser Energie gehen, dann muss der Schmerzkörper weichen.