Ermächtigung über den Schmerz

Barbara Schmid November 2026

Ich hatte 16 Jahre Knieschmerzen, weil meine Knie sich zunehmend entzündeten, bis ich sie dann nach 13 Jahren operierte und nach 16 Jahren das zweite Knie nochmals operierte. Ich bin nicht stolz darauf, dass ich so lange gewartet habe. Schmerzen machen einem den Umgang mit Menschen schwierig. Man kann nicht richtig mithalten, ist nicht voll konzentriert, müde, reizbar übersäuert psychisch und physisch

Man kann in dem Sinn sagen, dass geteiltes Leid doppeltes Leid ist.

Als Therapeutin bin ich nicht voll einsatzfähig mit Schmerzen. Ich kann auf meine Klienten nicht voll eingehen, wie ich das gerne mache. Die Arbeit ist weniger kreativ und ich bin ungeduldig. Meine Hilflosigkeit im Schmerz wird dem Klienten so unbewusst mitgeteilt.

Klagen bringt keine echte Erleichterung. Und wenn einer klagt, dann versuchen die anderen, ihn zu überholen, ergreifen die Klageinitiative, es wird zu einem Wettlauf, wer mehr zu bieten hat, und man zieht sich gegenseitig runter - hab ich so erlebt, muss nicht für alle so sein.

Wie komme ich aus diesem Teufelskreis heraus?

Akute körperliche Schmerzen: nach Operation, Hexenschuss, verstauchter Fuss etc

- Tibetische Acht
- Atmung einsetzen, Piko Piko Übungen
- Vier Punkte aktivieren, um die Schmerzzone
- Homöopathie: Arnica C30 oder Ignatia C30 (bei hilfloser Traurigkeit)
- Rescue Remedy der Bachblüten oder Amazonasblüten
- Die gleiche Bewegung wiederholen (ohne Verletzung) und dazu bewusst sich sagen: es ist schon gut (s'isch scho guet). Damit gibt man einen bewussten Input, dass die Gefahr beseitigt ist auf körperlicher Ebene

Psychischer Schmerz und Chronischer Schmerz führt zu Hilflosigkeit, Abhängigkeit, Initiativelosigkeit, Rückzug und letzten Endes zu einem Burnout, weil man vom Schmerz so besetzt ist, das man sich nicht mehr auf andere Leute einlassen mag. Auch wenn „nur" ein kleiner Teil direkt vom Schmerz betroffen ist, breitet sich dieser innerhalb weniger Tage über den ganzen Körper Ausmaß ist nicht nur übersäuert sondern verliert auch buchstäblich das Gleichgewicht.

- Entspannen auf die Art wie es persönlich am besten geht, langsam gehen, Musik hören.

- Eine Massage zur Entspannung, weil man den Schmerz am besten überwinden kann, wenn man voll entspannt ist
- Sich selber etwas Gutes tun. Sich selber bedingungslos lieben, auch im Schmerz, mit der ganzen Einschränkung, mit der man sich gerade auseinandersetzen muss.
- Sich ablenken vom Schmerz: zum Beispiel an einen guten Duft denken oder an eine schöne Szene, die einen stark beeindruckt hat.
- Und letzten Endes die Fragen: ist der Schmerz zur Gewohnheit geworden - was nährt den Schmerz (sowas wie schlechtes Gewissen oder Selbstbestrafung) - gibt es einen Sekundärgewinn des Schmerzes
- Und gib dir einfach mal ein paar schmerzfreie Tage mit einem Schmerzmittel das ganz sicher wirkt.
- Hypericum (zB Jarsin) bei Traurigkeit, Redormin bei Schlafstörungen
- Therapien: unbedingt Kinesiologie für Zentrieren und tiefes Switching. Ayurveda Retreat oder Vergleichbares, aus dem Alltag wo alles zur Überforderung wird raus.

Erinnerungen an schwere psychische oder körperliche Traumen können durch ähnliche äussere Auslöser aktiviert (zB nach Autounfall Farbe und Winkel des Auto das aufprallte) werden. Das ist ein bisschen wie eine Allergie, der Körper will unbedingt verhindern dass ich die gleiche Dummheit nochmals mache. Das ist kein Rückfall, danke deinem Körper dass er dich schützt und sag ihm aber auch, dass Frieden ist, und nimm deine sichere Umgebung bewusst wahr. Das ist es wichtig, weil gerade da der Keim zur Ermächtigung gelegt wird. In diesem Sinn sind auch die **Tracks von JT** hilfreich, weil er immer wieder kleine Überraschungen eingebaut hat die sich dann in Wohlgefallen auflösen.