

Angenehme Empfindungen inmitten von Schmerzen

Wenn Sie oft große Schmerzen haben, dann ist es absolut notwendig, dass Sie Ihr Leben so gestalten, dass Sie es nicht nur tolerieren, sondern auch genießen und wertschätzen können. Ich habe wahrscheinlich mehr Schmerzen als die meisten Menschen, die ich kenne, dennoch denke ich, dass ich mein Leben kaum auf angenehmere Weise leben könnte, als ich es tue. Ich glaube, dass mein Leben befriedigend und angenehm ist, weil ich die Freude in meinem Leben ebenso ernst nehme wie meine Schmerzen. Und ganz besonders versuche ich, jedem Augenblick meines Lebens so viel Aufmerksamkeit wie nur möglich entgegenzubringen.

Mit anderen Worten, ich versuche jede Tätigkeit um ihrer selbst Willen zu tun, jede Bewegung, jede Anstrengung, jeden Kontakt genau so zu erfahren, wie es gerade ist. Beim Abwaschen geht es zum Beispiel nicht nur darum, das Geschirr sauber zu bekommen. Es geht auch darum, zu spüren, wie das warme, schaumige Wasser meine schmerzenden rheumatischen Hände berührt und ihnen wohl tut oder den kurzen Moment bewusst wahrzunehmen, wenn ich beim Abstellen des sauberen Tellers ein Ziehen in meinem Ellbogen spüre. Beim Falten der Wäsche habe ich Gelegenheit, mich über den angenehmen Geruch von Sauberkeit und Frische zu freuen und die einfachen Bewegungen als Gegenpol zu meinem komplexen Leben zu genießen. Um mich zu freuen, bedarf es keines weiteren Anlasses, als einfach nur der Tatsache, dass ich lebe und eben diese Tätigkeiten...

Wenn wir uns mit chronischen Schmerzen beschäftigen, ob sie nun psychologischer oder körperlicher Natur sind, dann ist es wichtig, auch über Freude zu sprechen. Wenn wir große Schmerzen haben, dann ist oft der erste Schritt, ganz einfach zu bemerken, dass es überhaupt auch inmitten schrecklichen Leidens so etwas wie angenehme Empfindungen oder Freude gibt. Weiter müssen wir lernen wahrzunehmen, dass mitten in der Erfahrung des Schmerzes zur gleichen Zeit auch angenehme Empfindungen präsent sein können. Nicht, dass diese angenehmen Empfindungen den Schmerz vertreiben könnten oder um uns von den Schmerzen abzulenken, aber angenehme Empfindungen senden kleine Wellen der Erleichterung und Entspannung direkt in den Schmerz hinein. Auf die gleiche Weise, wie Licht die Dunkelheit durchdringt und der Tod das Leben.

Wenn Sie sich durch seelischen oder körperlichen Schmerz überfordert fühlen, dann ist es sinnvoll, die Fähigkeit zu entwickeln, Angenehmes zu entdecken und bewusst wahrzunehmen, wo immer die Möglichkeit dafür besteht.

Aus: Darlene Cohen: Finding Joy amid Pain (Dt. Ausgabe: Dein Bewusstsein ist stärker als jeder Schmerz)

Aus dem Englischen übersetzt von U.Kesper-Grossman